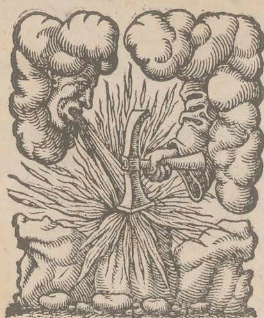

1554

Me tenet ingenui Sigismundi
cura kathij.
Cuj vitam Podiebrad
Blorama reng dedit.
1612
Superat Cuncta Patientia

DE LITE-
ratorum & eorum

QVI MAGISTRATIBVS FVN-
guntur conseruãda præseruandaq́ ua
letudine, illorum præcipuè qui in æta-
te consistentiæ, uel non longè ab ea
sunt, cõpendium, cũ ex probatioribus
autoribus, tum ex ratiõe ac fideli
experientia cõcinnatum.

AVTORE GVLIELMO GRA-
tarolo Bergomate medico.



BASILEAE.

GVLIELmus Gratarolus doctor medicus, egregio Iurisconsulto & Oratori D. Francisco Gratarolo, consanguineo suo colendo. S. D.



NEMO est mentis compos, qui post animæ sanitatem, corporis ualetudinem, maximum in hac uita bonum esse neget: & receptissimũ est carmẽ illud uulgatum, optãdum est ut sit mens sana in corpore sano. neq; enim diuitiarum ulla gratia, aut liberorum, aut regnorum, demumq; uirtutes nec utiles, nec conferentes esse absque sanitate possunt: id quod etiam ex Ecclesiastici capite 30. sic legitur: Potior est pauper sanus, & bene ualens, quam diues affecto corpore. Sanitas & incolumitas præstant omni auro, & ualens corpus immensis opibus. Nullæ diuitiæ me-

liores sunt sanitate corporis, nec ulla uoluptas maior lætitia animi. Nec Plato id ignorauit, cũ in suis legibus bona humana enumerans, quatuor numero, uidelicet: primum locum dat sanitati, proximum formæ, tertium uiribus, ultimũ diuitijs: Recto quidem ordine sapientiq; usus iudicio uir diuinus, quòd intelligeret, dempta sanitate, nullo nobis usui futura reliqua illa tria bona. Sed heu pudor & negligentia, tam preciosum & amabilem thesaurũ, rebus omnibus plerumq; negligentius curamus & tuemur. qui tandem non nisi amittendo ferè cognoscitur. idcirco charitate qua præcipuè erga pios & studiosos teneor, motus, ac contra multorum dicacitatem qui omnes medicos mala tantum quærere, ac pecuniæ inhiare nugantur, compendiũ istud qua potui diligentia, & maioribus, quã res parua præseferat, laboribus, concinnaui. Cuius causa non ita in Græcorum medicorum placita iuraui, (quibus tamen potiorẽ ac omnem ferè medicinam debemus) quin ex Arabum quoq; præcipuis, ueluti ex floribus mellificiũ apes, quod uerum & rationi consonũ uisum est, selegerim, & quæ iam annis 15 in usu artis hac in parte obseruaui, adiecerim. Et quãuis huius generis mul

ti ac uarij existant libri ac libelli, quibus omnibus suus debetur honos, pleriq; tamē uel nimia barbarie aut superflua prolixitate legētes afficiunt tædio: alij amethodi sunt, uel rerum incertitudine aut nimia breuitate parum prosunt. num uerò ego utile dulci miscuerim, cum iudicium esto penes doctos & candidos lectores, tum opus artificem declarabit. quod potui, fideliter præstiti: nec me ita fallit communis φιλαυτία, quin uideam potuisse rem elegantius & uberius à doctißimo aliquo nostri tēporis scribi. Sed hæc non edidi medicis, (utpote quibus doctiora & longè ampliora non desunt) at his quibus alijs in rebus & studijs occupatis, longiores medicorū libros euoluendi & iudicandi, haud suppetit commoditas: qui boni consulent conatum meum & bonā uoluntatē: quos arbitror, nō pœnitebit emptionis ac lectiōis huius libelli. Sed cum penè omnis elucubratio suos habeat Zoilos & detractores, nec deessent sub quorum nomine ac tutela hanc etiam emitterem, te, quo neminem ab ineunte ætate chariorem ferè habeo, elegi: qui (cum aliâs etiam sis magnarum iustarumq; causarū patrocinio assuetus) hoc paruum opus à calumnijs æmulorū assereres: ut qui

inter Iurisperitorum eloquentißimos, & elo-quentium iurisperitißimos, in ista multis nominibus ampla Venetiarum ciuitate, fortasse nemini aut paucißimis secundus dicaris & exi-stas. Nec uerò defuturum tibi in rem medicam amorem puto, qui ex ea natus sis familia, & affi nitate cum ea etiam coniunctus, quæ multos iam diutißimè habuit & nunc magis habeat non tri uiales aut empiricos, sed absolutos & claros medicos: ex quibus quos memoria teneo bre-uißimè recensebo, ut iuniores in familia nostra ad imitationem accendam, non quòd inde glo-riam affectem: cum in sola CHRISTI serua toris nostri cruce ac cognitione syncera (inuito sathana & membris eius) glorier. Atq; ut à tibi coniunctioribus incipiam, claret istic excellen-tißimus D. Hieronymus Gratarolus socer tuus, qui uel sola ueneranda præsentia, ægrotantes (nimirum curabiles) in sanitatē, nedum in spem, reducit. hunc sequitur illius haud quaq̄ dege-ner filius Antonius, auum suum paternum, ob praxim suam adhuc in multorum memoriā hæ-rentem, re & nomine referens, ac facile (Deo iuuante) superaturus, cum & studiorum politi-orum, & rerum omnium necessariarum cōmo-

ditates nactus sit, ac iam lauream adeptus. non silebo diutius patrem meum Peregrinum Gratarolum, philosophum ac medicum talem, cui non in patria modò satis ampla & doctorum numero celebri, sed etiam uicinis in regionibus pauci essent æquales, superior fortasse (pro ratione ætatis) nemo: idq; eorum qui illum nouerunt testimonio, non meo, quod aliquibus suspectum uideri queat. is pestifero illo anno 28. supra sesquimillesimum, cum ob nimios (multorum precibus petitus) ac sedulos in actu medendi labores erga plurimos cõciues Bergomi in grauißimum morbum incidisset, qui caput maximè obsidebat, nec se ipsum in eo genere morbi iuuare posset, à quo plurimos parum antea in sanitatẽ asseruerat, accersitis nõnullis alijs medicis, tandem intra 14. dies obijt, ætatis suæ anno, ni fallor, 56. an uero ui morbi, aut fato, aut alia causa, quam dicere supersedeo, Dominus nouit. ante meum ortum celeber fuit medicus & grauis, Simon Gratarolus auus Simonis nunc Iureconsulti elegantis, ac non paucis uirtutibus in hac prima iuuẽta præditi. nec prætereundi sunt duo istic iuuenes germani fratres Ioannes medicus, & Pasquinus Iurisconsultus, quos nullis

uel laboribus uel impensis parcere arbitror, ut in dies magis atq; magis, tam grauibus professionibus respondeant. Sed faxit Dominus Deus & pater æternus, ut non minus Christiana fide, spe, ac charitate crescamus, quam diuitijs, & mundi fluxis, ac tandem uanis honoribus: ut in die illa impijs omnibus & incredulis tremēda, acceptabiles compareamus. Bene uale, ac me
synceriter amantem cum tuis omnibus
perpetuò redama. Ex inclyta Basilea kalendis Martijs. M. D. LV.

GVLIELmi Grataroli de literatorum conseruanda Valetudine Liber.

PROOEMIVM.



T ante omnia quod'nam hoc in opere meũ sit officium & quid in summa præstare uelim, pateat: præmittendum breuißimè censeo, indicationes medicas à quatuor sumi capitibus, nẽpẽ uel à sanitatis natura & causis eius, uel à corpore sano: uel à natura morbi suisq; causis & corpore affecto: uel à medio seu à quibusdam communibus. Quæ à natura sanitatis, & à corpore sano sumuntur, unam habent cõmunißimam indicationẽ, bipartitam tamen, cõseruationem scilicet & præseruationem: con

seruationem quidem cum corpus est exquisitè sanum: (quale raro contingit) præseruationem uerò cum corpus iam incipit in deterius labi: hæq; duæ indicationes ac communes medicinæ ad nos in præsenti opere pertinent: nã cum conseruatio & præseruatio uel ad Gymnasticũ uel ad medicũ pertineãt, ac Gymnastica ars nostris temporibus desierit, ad medicum solum pertinebunt, ut etiam Galenus in proprio hac de re libello, tum alibi uoluit. Aliæ indicationes quæ à natura morbi eiusq; causis & à corpore affecto sumuntur, quæ res sunt præter naturam, quarum cõmunißima indicatio est correctio & ablatio, ad medicum morborũ curatorem spectãt. Mediam autem illam cõmunißimam quandoq; conseruationem, quandoq; ablationem, indicãt causæ non naturales, nempè aër, cibus & potus, motus & quies, inanitio et repletio, somnus & uigilia, & animi symptomata: quibus addũtur ætas, temperatura, consuetudo, ars, & natura propria siue indiuidualis: Sunt autem media, quia quandoq; conseruationem indicant, quandoq; ablationem: ablationem quidem cum, exempli gratia, aër ægritudini aduersus est: aut enim alteratur cum contrariis, aut mutatur: si utilis,

lis, conseruamus cum similibus. ita, cum sanos conseruamus, facimus. Cõmunes ergo sunt istæ indicationes, quia tam conseruator aut præseruator sanitatis, quàm ægritudinum curator, his utitur. Meum igitur hîc conseruationis ac præseruationis munus aggrediẽs, sequar præcipuè illarum quinq; rerum ordinem Hippocraticum, quem Galenus cum alibi, tum in secundo de tuenda sanitate recenset: Sũt autem, labor, cibus, potio, somnus, uenus: in quibus, modo ac ordine adhibitis, sanitatem potißimum consistere, hi duo medicinæ patres asseruêre. illis quinque, Deo iuuante, addam accessoria, res alias non naturales, & quæcunq; ad præsens negociũ utiliora esse uidebuntur. De labore itaq; seu exercitio narrationem, inuocato æterni patris per Christum auxilio, incipiamus. Hæc pauca, præmittentes. Quòd cum hominum naturæ sint numerosæ, diuersam quoq; uictus & exercitij rationem postulant: ac proinde sicuti (inquit Galenus) fieri non potest ut unum calopodium ad omnes homines sutor accommodet, ita nec medicus unam omnibus uitæ speciem quæ conducat, potest accommodare. Nonnulli siquidem sunt, qui si triduo se ab exercitatione abstineant, protinus ægrotent, 5. de Tuenda sanitate.

grotent: alij in perpetua ferè quiete degentes, tamen secundam tuentur ualetudinẽ: & in alijs rebus similis reperitur diuersitas. Cum autem ut corporum ipsorum numerosa diuersitas est, ita uitæ rationũ quibus uiuimus, sint species diuersæ: fieri nequit sanè ut in qualibet proposita uita, absolutè optimã corporis nostri curã exhibeas, sed eam tantum quæ cuiq; optima sit. Quare omnibus ijs qui aut seruitute, aut etiam impediti negocijs, corpori curando uacare nequeũt, optimam prorsus corporis curam scripsisse, superuacaneum fuerit. ijs autem qui omni modo liberam uitam degunt, præcepisse fas est, quemadmodum uicturi sint fœliciterq; & diutißimè.

Aliorum omniũ regula.

Porrò quod simplex inculpatumq; in omni genere est, id cæteris omnibus ceu regula quædã præponi postulat. Ac simplex inculpatumq; in corporibus quidem est (uelut Polycleti regula) quod optimo est habitu: in uitæ generibus, quod omnino liberum est.

Qui nam diutißimè uiuat

Vt aliquis etenim in lõgißimum prolata uita, etiam bona ualetudine perpetuò utatur, is liber oportet sit ab omni negocio publico, nimirum sibi uiuens dũtaxat, soliq; indulgens corpusculo. Etenim immortale fieri quod genitum est, planè non potest: ut uero in

longum

longũ perduret tempus, id maximè fieri potest. Nam qui optimum (ait Gal.) sortitus est corporis habitum, si ab omnibus quæ ad publicum in uita spectãt, secedat, sibiq; tantũ uacet, nec morbo ullo quoad fieri poterit unquam tentabitur, neq; ante longißimum uitæ tempus morte occupabitur. Sed quis non modò inter Christianos uerum etiam inter Ethnicos & Epicureos tam uecors est, ut sibi soli natum se esse putet, neque unquam aut publici aut priuati alicuius cura illi sit? His certè (si qui sint,) non scribimus: sed illis qui quod superest temporis à legitimæ uocationis munere, curando corpori modestè impendunt, ut hominis proprias actiones integrius obire queant: non ut animum corporis uoluptatibus seruire cogant, tanquam aliam superesse uitam minime credant, atq; idcirco solum curãdo corpori uacent: quibus Galenus in libris sex de Tuenda sanitate satis faciet, qui tam longa serie & exquisitè artẽ præscribit, ut ne inter principes quidem liberrimos & potentes & ociosos, uix puto aliquem reperias qui omnia sua, alioqui sanißima, præcepta obseruet. Quæ scribimus, omni ferè ætati conducent, pueritia & senectute ultima exceptis. quisque quod sibi opportunum

Non solũ nobis nos nasci.

Quibus scribatur hic liber.

portunum est & commodum accipiat quãtum potest. Ad ordinem igitur propositũ redeamus.

De exercitio seu labore.

QVoniam magna pars conseruationis sanitatis in opportuna corporis exercitatione consistit, ut Auicenna, & ante ipsum Hippocrates & Galenus, ait, obseruanda in primis exercitatio est. Laudatur autẽ cum ob alias causas, tum uel maxime quòd opportunè facta, prohibet ne repletionis materia congregetur, & corpori leuitatem præbet: quin etiam innatum calorem & seruat & mirificè excitat, totiusq; corporis uires instaurat, & omnes uirtutes roborat. etenim tenuem calorem amplificat, & superfluitates quæ paulatim cõgeruntur, quaq; die dissoluit, & ad loca unde egredi solent, adducit. tum membra ad suscipiendum alimẽtum aptiora reddit, propterea quòd excrementitias materias ab eis expellit: ad hæc meatus aperit, in quibus facile receptus sanguis ab altrice anima, uirtutibus naturalibus bene ministrantibus quæ huic officio delegatæ sunt, in substantiam membri uertitur: quæ nutritio aßidua, uitæ per quam necessaria est. Huius enim uirtutis cessationem, confestim mors sequitur. Accedit & illud

Exercitij cõmoda.

lud exercitationis commodum, quod cum super fluos humores prohibeat, à pharmacorum usu excusat. Danda enim impensa opera est, ut Plato in Timæo inquit, (quæ prius fuit Hippocratis sentẽtia) ne pharmacis (præsertim electiuè sol uentibus) dum fieri aliter potest, corpus cõmoueamus: quoniam & si purgant, tamen inueterant: quæ etiam si uenenosa non sint, qualia certè plurima sunt, attamen ea sumere per quã laboriosum est: tum quòd naturæ cõtrariũ eorum officium est, quia humores à membris detrahũt, quos naturæ uires ad ea ipsa pro alimento attrahunt: tum quia præter malos humores quos educunt, bonos etiam, nec non spiritus quibus uita consistit, bona ex parte extrahunt. Nõ ab re itaque sapientes nostri multa de exercitio conscripsere ad uitandos morbos, qui ex paulatim facta repletione contingunt. Quippe cum post nutrimenti distributionem, materiæ quædã supersint, quas haud completè natura euacuat, subinde q; adauctæ, ni educantur, committũt morbos: tum ad euitanda pharmaca quibus uel sanetur corpus, aut priusquam morbi ueniant, præseruetur, per exercitationem sicut generantur, ita quotidie expellãtur opus est: ratii si reliqua quæ paulò

Pharmacorũ nocumẽta.

paulò post narranda sunt, rectè obseruata fuerint, bonam posse ualetudinē in hac præsertim ætate quæ consistens dicitur, imò uero & antecedente & consequente eam ætate, paucis mutatis uel additis, bellè seruari. Senectutis regimen præcipuum hic non tractamus, quod præter Galenum, cum ab alijs in uniuersum describitur, tum præsertm proprio libello tractauit egregius senex medicus Antonius Fumanellus Veronensis. Dabis igitur pie lector operam (in Dei gloriam & proximi commodum) ut floridißimos consistentiæ annos incolumes cum tua prudentia, tum etiam nostro consilio transigas: hæc namq; ætas flos uitæ dicitur. Transiges autem, si quæ à maioribus nostris præcepta, et hoc compendio per me notata sunt, diligenter obserues, quorū potißimū exercitatio est. Quare recte Galenus, omnes amicos suos qui diligentē exercitij curam habuêre, semper sanos fuisse testatur. Sed quoniam non quoduis nec qualibet hora opportunum & laudabile exercitium est, de tempore quo peragendum est, deq; illius generibus tractare iustum est. Tūc hora, ut inquit Auic. corpus exercēdi peropportuna est, quando in eo ipso corpore quod exercendū est, praui hu-

V. de Tuenda sanitate.

Exercitij tempus.

ui humores non existunt, quos exercitium per agitationem & calefactionẽ per corpus dispergat, aut ad membrum aliquod princeps, aut principi ministrãs, aut aliam corporis partem declinare, uel intendere & putrescere acat. Ad hæc alui & uesicæ excrementa priusq̃ te exerceas, deposuisse, & cibum ante assumptũ concoctum in uentriculo esse, operæpretium est. Nam & Hippocrates, præter rationem ipsam, præcipit ut labores cibos præcedant. Quamobrẽ post cibum cauendam exercitationem puto: quoniam & accidentia animi fortia, & motus corporei fortes cõcoctionem impediũt, putredinisq; causa sunt: quamuis leuem ambulationem, ut cibus ad imam uentriculi partem accedat, (ubi melior fit cibi concoctio) profuturã arbitror. Posteaq̃ uero cibus è uentriculo egressus est, nec tamẽ fortior adest fames, tunc competens hora exercitij est, æstate quidem in exortu solis, ne duplici calore afficiatur corpus: primo autem uere & autumno duabus post solem exortum elapsis horis, ut frigus matutinum uitetur. Vt enim meridianus calor noxius est, ita matutinũ frigus, autumno præsertim & hyeme, fugiendum est. quanquam & domi simulatq; de lecto surrexisti, exercere te ualeas. Hyeme uerô, tepefacto aẽre in domo, aut in oper

6. Epid. Par. 4. Aph. 28. et Gal. 5. de Tuenda Sanit.

Anni partium exercitium.

tò quouis loco & circa meridiem, exerceri Auicenna præcipit, ne commoda exercitij tollat frigus, aut impediat: nihil enim uirtuti regitiuæ totius, frigore infensius est: præsertim cum maius quoddã ex calfacto corpori repẽte accidit. Cum uero plura sint exercitij genera, ea potißimũ quæ cognouero esse præstãtiora & magis his quibus scribo opportuna, commemorabo. Primum itaq; deambulatio occurrit, quæ frequentius præsto, tum leuis et fortis exercitatio esse potest. Nã si leuis motio & plana sit, debile exercitium est, quo feruidis mensibus & prima autumni parte utaris, quoniam per hæc tempora calor aëris & siccitas præualet; non igitur (præcipuè bilioso homini) motione forti magis infiãmandum, & exsiccandum est corpus: & profecto nullum est tempus quo minus æstiuo exercendũ sit corpus: quãobrem quiete potius (in regione calida) quã forti exercitio est opus: quoniam nihil est quod innatum calorem adeò incẽdat sicut labor & motus. iterata uero perdiu & absq; interposita mora fortiusculum exercitandum est, quod uerno tempore agendum est, quia uernum exercitium iure optimo maius quàm æstiuum esse debet. Vnde lõgiorem ambulationem, suauem tamen, peropportunam hoc tempore arbitramur: longiorem quidem,

Deambulatio.

Aestas.

Ver.

dem, ut superfluitates quæ per id tempus antece dente hyeme congestæ sunt, facile resoluat: Leuiorem autem, ne calefaciat, & nimia agitatione homines feruere (præsertim calidioris temperaturæ) faciat: id nanq; leuioris & longioris exercitationis genus calidis & humidis corporibus plurimum conuenit. Fortis autem ambulatio & maxime per ardua atq; inæqualia, ut per scalas ascendendo & descendendo iteratis uicibus, ita ut anhelitus magnitudo & frequentia adsit, uerum & laudabile exercitium est, quo per frigida & humida tempora exerceare liberius. Est alterum exercitationis genus de quo scripsit Galenus, sed grauibus & occupatioribus uiris, capitiq; læso inopportunum, qui ludus paruæ sphæræ seu pilæ dicitur. in hoc enim ludi genere omnia corporis mẽbra & singulæ partes æqualiter mouentur: sed capiti obesse solet, quoniam deprimi frequenter euenit: idcirco dum luditur, stare, & caput erectũ tenere oportet: id quod instrumento quodam quod ex reti & ligno in circulum ducto fit, quo pila ludendo excipitur, fere cõsequeris. Accedit suauißimæ exercitationis genus, quo opportune rusticando, uti poteris: Equitatio nanque laudatißimum exercitium est, capiti & uentriculo ac intestinis maiorem inmodũ conferens,

Deambulatio fortis.

Paruæ pilæ ludus.

Equitatio.

quod priscis & posterioribus pergratum salubreq; extitit. Laudo autem exercitium quod ab Auicenna ad trahendas materias à capite ad inferiora, traditum est: fit autem in hunc modum. Ligato ligno in fune trabi infixo, appẽsis manibus, ita ut à terra leuatus sis, pedes mouendo te exerceas. Veruntamen optimè purgatum sit corpus necesse est, ne forte superfluis humoribus ad imas partes detractis, abscessus contingat: Luctã uero ac Palæstram & saltationes quæ inter fortia exercitij genera numerantur, utpote publico aut studioso uiro minimè congrua, non pertractabo. hîc tantum obiter hoc non præteribo, eos exercitatione uti debere uehementiore, ac contentiore deambulatione, qui ualentioris alimenti cibum sumpserint, nempe uenatu, palæstra, cursu, disco, pila parua: & summatim quodcunq; exercitationis genus his conuenit, quod respirationem uehementiorem concitare poßit, ac calorem augere, & tenui quodam sudore humectã cutim perfundere. Etenim exercitatio acuta corpus tenuat: contraria craßius reddit, multa corpus siccat: mediocris obesum præstat. Iis autem qui tenui uictus ratione utuntur, satis erit etiam breuior deambulatio. Sunt uero alij qui impensè calido temperamẽto sunt, & qui exercitari prorsus non

Exercitium pro capite.

Lucta.

Exercitium fortius qbus cõueniat

Qui nam exerceri non debeant.

non debeant: sed abunde his satisfaciant inambulatio, balneum, & mollis ex oleo frictio. graciliores nanq; tales sunt, & biliosi admodum. Illud perpetuò obseruandum, ut tantisper se quis exerceat, dum nondum laßitudinem exercitatione cõtrahat, quã si suboriri persentiscat, desistere conuenit: ita enim corpus cum suis partibus exercendum est, ne excrementitiæ materiæ, quæ augeri per ocium solent, cõgregentur. quum uero sudor apparet, laborq; (ut dixi) non leuis in motu percipitur, cessandum ab exercitio, sudorq; abstergendus est: tum paulò post quietem, reficiendum est corpus. ipsis nanq; exercitationibus, sicuti & cibo & potui, alijsq; rebus mensura congrua adhibẽda est, quæ rem ipsam neq; ultrà quam par sit, protrahat, neq; etiam de illa adimat: quia excessus dissoluunt uires: defectus uero tantum de utilitate adimunt, quantum ipsi à recta mensura deficiunt. facultates enim nostræ robur sibi comparant, si moderatis congruentibusq; exercitijs foueantur. Sed leuia exercitationis genera, quæ uix nomen exercitij merentur, tum quæ partibus corporis opportuna sunt, quam breuißime perstringamus: quorum primum iam antea explicatũ est, suauis inq̃ deambulatio: Cui fricationes accedũt, quæ conualescentium & ægrotantium interdum

Exercitij terminus

Quid post exercitium fiendum.

Congruã in omnibus mẽsurã requiri.

Leuia partiũ exercitia.

Fricatio. exercitia sunt: non enim sanis sufficiunt, ut Plato in Timæo elegantißime, quem Galenus secutus est, docuit. eas uero profuturas cum in diuertendis à capite uaporibus ad extremas partes, tum in aperiendis meatibus ut facile difflentur materiæ subtiliores, credimus. Quinimo ueteres ante & post quodlibet exercitationis genus adhibere fricationes & unctiones consueuerunt: ante quidem, ut apertis per fricationem meatibus, facilius exire possent materiæ: post uero, ut quæ egressa materia est, abstergatur à cute, & quæ in carne retenta est, dissoluatur: quæ mihi res summopere conferre uidetur. Itaq; te hortor ut priusq̃ è lecto surgas, pectus, dorsum, & uentrem leuiter, fortius autem brachia & tibias manibus aut linteo calidis fricari facias: aut tu ipse quas potes partes fricãdo, te exerceas. Nam ea frictio concoquit etiam crudum succum, simulq; corpoream molem animantis nutrit. quin etiam si contigerit sudor post exercitium, abstergi cum leuiori fricatione facias. Dura porrò frictione ligari corpus, molli solui, multa extenuari, mediocri crassescere, autor est Hippocrates. Iuuerit etiam quando itur dormitum, si forte capitis grauedo adsit, tibias & manus fricare atq; comprimere: ita enim uapores qui superiora petunt, ad infe-

riora

riora deriuatnur. Vespertina insuper totius corporis frictio ijs utilis est, quos uel laßitudo ualida premit, uel siccitas male habet, uel atrophia macerat: cui tamē olei perfusio tēperati, seu inunctio, subsequi debet. nisi ungendi antiquorū mos exoleuisset cum multis alijs rebus. Oleum siquidem non solum post, sed ante frictionem etiam in apotherapeutice seu recuratrice frictione post exercitationem ac laßitudinem adhibebāt, quod ad uelocitatem frictionis cōducit, remittit tensa, simulq; mulcet ac mollit membra defatigata. Leuißimum item exercitationis genus & aptißimū est, uehi nauicula. Sed motiōes quæ partes quasdam exercent, præter fricationes, particulatim percenseamus. Arcum manibus contrahere, lapides aut quæuis grauia sedendo aut stando iacere, brachiorum & uicinarum partium exercitiū est, quanquā in hoc totum etiam corpus exerceri posse uidetur. Vocem autem humilem primo, deinde altam legendo mittere, linguæ, gutturis, pectoris, ac pulmonis exercitatio est: quæ etiam uentriculo conferre solet. Capitis uero exercitium præcipua cura obseruandum est, quoniam cerebrum inter cæteras corporis partes frigidißimū est: seruandus igitur omni industria est suus calor innatus, & ne multitudine superflui obtundatur,

Frictio uesperti qbus conferat.

Olei usus in frictione.

Varia partium exercitia

Capitis cura habenda.

tur, diligentiore opera uigilandum. Itaq; uelim quotidie dum è lecto surgis, depositis alui & uesicæ excrementis, fricationibus adhibitis (ut monui) petijs lineis mundis, siccis, parum calidis, ab anteriori parte uersus posteriorem caput fricando exerceas, sintq; primæ fricationes leues, quibus fortiusculæ succedant, tum pectine anteriore præsertim & superiore capitis parte retrorsum trahendo, & rursus petijs (seu linteolis) caput mundando utendum est: quæ si puluere ligni aloës uel caryophyllorum & rosarum siccarum suffiantur, cerebro ac sensibus longè magis conferent. Equidem præsentaneum auxilium ex fricatione & pectinis usu percipies. Naturalis enim calor excitatur, meatus aperiuntur, quibus obstructis materiæ retinentur & cerebrum patitur: adapertis uero difflantur materiæ & uapores, cerebrumq; syncerum & ualidum redditur. Inualuit opinio apud multos præsertim uulgares homines caput non esse abluẽdum, habentq; uulgatum sed minori ex parte uerum carmen, sæpe manus, raroq; pedes, caput uerò nũquam. quibus breuiter dico ea præcipuè capita lauari debere

Capitis lotio.

quæ cerebrum habent humidum: uel eorum qui comam nutriunt, in quibus superfluitatum interiorum expulsio retinetur ob capitis & capillorum

rum

rum immunditiam, quæ non parum nocet, cum uaporum ac fumorum poros obstruendo, egreßiones resolutiõesq; impediat: quæ sordicies per cõuenientem capitis ablutionem remouetur. ob ea incommoda dicebat Auicenna nõ cõueniens esse capillos aut barbã prolongari permittere, quod sordiciem terrestrem crassam obstruentemq; circa radices retineant, nisi bene à sordicie mundentur. His igitur præcipuè ac etiam illis qui lauari consueuerint, bene calida ut lauentur Auenzoar præcipit: rosarum uero siccarum pugillus & ligni aloës nec non florum camæmali, aut betonicæ in frigidioribus si tantillum ea in aqua uel lixiuio debili infusum fuerit, certè præstiterit, (qui caput debile aut frigidum humidumq; ac memoriam inde læsam restaurare uoluerit, optima & facilia remedia reperiet in opusculo meo de memoria reparanda edito.) statim uero atq; lotum est caput, lineis linteolis mundis ac siccis tum calefactis diligenti cura siccandum, beneq; muniendum est ne uento aut frigore lædatur. Ego tamen non lauare, hyeme potißimũ aut sæpe, satius duxerim, ijs præsertim qui absq; capillis ut plurimum degunt. frequẽti tamen usu fricationes iam dictæ & pectinis ministratio habendæ sunt: quoniam præter iuuamenta quæ diximus, maximum

Can. 3. Fen. 3. cap. de ophtalmia.

Visus ex ercitiũ. etiam uisui præsidium afferunt. Visus autem peculiare exercitium est res munitas & luminosas non sine mensura aspicere: quanq̃ in Canticis Auicenna exiles figuras & confusas, tum subtiles & minutas literas inspiciendas non esse existimet.

Auditus. Auditus uero exercitium est sonos lenes, interdũ etiam magnos audire: Sed à fortioribus obiectis ut in hoc sensu, ita in alijs cauẽdũ est: Quoniã, ut Aristotel. ait, excellẽs sensibile corrũpit sensum.

Balneum. Exercitij uices supplet aliquãdo balneum, uel aëreum, uel aqueum in aqua dulci: nam de mineralibus aquis quæ thermæ dicuntur, nihil dico, cum ad curationem morborum potius spectent. aëreo utantur ieiuni qui craßiores sunt, & concoctis superfluis humoribus, aut excrementis abundant. aqueum uero gracilioribus magis conueniet, cuius usus uarius est pro intensiori aut remißiori caliditatis gradu: de quo Galenus sic inquit, Dulcium calefactarum aquarum si temperata sint, uis calida & humida est: Sin tepidiores sint, humida & frigida: Quod si iusto calidiores reddantur, calida quidem, sed non perinde humida. Quippe horrere corpora, contrahiq; exiles eorum meatus cogunt, ita ut neq; madescere ab extrinsecus accedente humore poßint, nec excrementi quod intus latet, quicq̃ emittere: ac paulò

3. de Tuenda sa. cap. 3.

post

post: Balneum si probè adhibeas, ipsum quoq; apotherapiæ pars fit. Nam duras tensasq; partes emollit, excrementum, liquamentumq;, si quod intus ad cutem hæret, euocat. Qui corpore cōstant carnosiore, aut collectorum humorum multū circumferunt, noxam potius contraxerint intempestiuo horum usu: Quibus tamen ipsis si euacuentur prius, iam impertiri hac iuuamentum suum queant, utpote quæ meatus irrigent, atq; expediant, satisq; per halitum digerant. Sed quemadmodum in alijs rebus moderatus usus immoderato anteferendus uidetur: ita se quoq; habet balneorum ratio. quippe haud quaquā præpropere ijs uti oportet: potißimum si ex continua cruditate qui lauatur humores coaceruauerit, aut paulò ante cibis se expleuerit. Siquidem cibi nondū concocti, humoresq; crudi accumulati, caloris ad cutē impetu, unà & ipsi properant: quò fit, ut inde in posterū, quòd craßiores facile simul egredi nequeant, obstructiones succedant. Ad hæc in uehementioribus frigoribus, & anni tempore æstiuo, æquè sunt fugienda. nam hyeme, dissoluti qui antea quiescebant humores, dum inter digerendū à contrario anni temporis impetu, in incautos ualidius irruit inuaditq; frigus, in necessariam aliquam partem impelluntur, ac morbum ibi creantes, Quando noceant balnea.

tes, grauiter hominem offendunt. Aestate uerò media cum iam ardor uiget, & calor ad externa propensius fertur: balnei usus, reliquum quod est caloris dißipat, ac internas ita facultates debiliores efficit. Quòd si locus, aetasq; hominis consenserint, multò iam impensius sunt uitanda. Siquidem conuenientem opportunumq; balneorum usum maximè auxiliari est persuasum: (Nihil enim aequè concoquit, aut malos succos discutit, ut somnus à balneo:) at contrà obesse, prout alieno tempore, cunq; minimè conuenit, uti contigerit. Porrò de frigidis lauacris, hoc est sermoni annectendum, ea insuetis, ceu plus laedētia quàm iuuantia, esse fugienda: praecipuè si occasio magni aestus & fortis iuuentutis aetas non suaserit, sed is qui uti uolet, gracilis et subfrigidus fuerit. namq; in eiusmodi, frigus promptius ad profundiora penetrat, ac succos quodammodo cogit, neruosq; ad motionem ineptiores reddit. ut taceam, quòd interdum in affectus his deteriores, qui temerè frigida se abluunt, incidant: atq; inter caetera optimum corpus quoad augescit, frigida lauandum non est, ne eius incrementum moretur. Vbi uero abundè est auctum, tum frigidae quoq; est assuefaciendū, ut quae et illud roboret, et cutē duram atq; densam efficiat. Tempus autem ad id percommodum

Balneum frigidū.

Frigidae lotio quib. et quàdo conueniat.

percommodum, est æstatis initium, ut antea hyemem, toto interposito tempore, consuetudo minimè spernanda inducatur. incipiat autem in die calidißima, & loco æquè calido.

Nunc de cibo & potu agendum est. Principio illud obseruasse contulerit, ut simpliciore cibo uescaris: Simplex etenim cibus utilißimus est, pestifera autem uaria diuersaq; ciborum genera. Vnde ueteres qui perdiu sani uixerũt, teste Galeno & Auicenna, unis epulis carnes, alteris panem solum comedebant. Nolim tamen uni cibo te, præsertim si iunior sis, assuescere: quoniã Galenus illum Hippocratis Aphorismum explicans, Quæ ex longo tempore consueta sunt, & si deteriora sunt, insuetis minus molestare solẽt: oportet igitur ad insueta permutari: ait, non debere nos uni rei addicere, ne ab eo more discedentes, labamur in morbos. Et Cornelius Celsus sanos uti uictu populari debere consulit. Nimiam tamen ciborum uarietatem fugere, profectò rectius & salubrius est: quia plurimum laborat stomachus seu uentriculus dum uariæ naturæ cibaria concoquenda occurrunt. Humida uerò siccis, & frigida calidis, & frigidis calida, tũ acribus dulcia miscere, concessum est. Cæterum qui cibi in omnis excessus mediocritate cõsistunt, ij omnium

Cibus.

Varietas ciborum fugiẽda.

Cibi quã commendentur.

ij omnium comendatißimi sunt. Eius generis panes optimi habentur; præterea ga linarum gallinaceorumq; carnes, nec non phasianorum, perdicum, attagenarum, columbarum iuuenum, merularum, turdorum, turturumq;, & similiũ passerculorum. Pisces item saxatiles, pelagici, littorales, gobij, murenæ, percæ, & simpliciter omnes, qui neq; insuaue, neq; mali odoris, neq; glutinosum quicquam gustu repræsentant: de quibus omnibus infra particulatim scribemus. Dandi tamen cibi pro corporum diuersitate sunt: quibus enim sanguis est admodum melancholicus, humidi calidiq; cibi sunt dãdi: quibus uero biliosior, frigidi & humidi, uerùm ubi pituitosus existit, cibis tunc opus est qui calefaciendi siccandiq; uires obtineant. Sanguis porrò fit optimus, à modica exercitatione, & cibis tum boni succi, tum iusto tempore modoq; assumptis: præterea potione tempestiua, modiceq; assumpta. Nihil autẽ in cibarijs omnibus ad boni succi generationẽ tam pertinet, quàm si probè in uẽtriculo concoquantur: hæc siquidem & secundam, quæ in iecore & uenis fit, & tertiam, quæ in particulis quæ nutriuntur, perficitur, facilius concoctionẽ admittunt. Seruandus itaq; est in sumendis cibis ordo conueniens, ut stiptico & duro lubricus & humidus antepo-

Cibi ut uariandi

Sãguis ut fiat optimus.

anteponatur: tum qui facilioris est coctionis ante cum sumatur qui tardè concoqui solet: ut oua sorbilia ante carnes, anteq́; panem & alia id genus sumenda sunt. Similiter qui suapte natura facile corrumpitur, ut lac, pariter humidiores fructus, de quibus in sequentibus differemus. Nam cum cibus facilis concoctionis post eum sumitur qui tardè concoquitur, ad intestina transire nequit, sed à prius sumpto detinetur: quamobrē diutius quàm par sit concoctus cibus uentriculo immoratur, & corruptioni aptißimus est: quæ res bonæ ualetudini maximum affert incommodum. Sunt tamen quædam ciborum genera paruū inter se discrimen coctionis habentia, quemadmodum gallinæ & lactentis uituli, tum pulli gallinacei & hœdi, nec non uituli maioris natu & iuuenci carnes: & tunc nihil impedit, si quæ duriuscula sunt ad concoquendū, ante alia sumantur, quæ paulò leuiora, proxima tamen illis sunt. Hæc (ut arbitror) fuit Galeni sententia: nec sine ratione, quoniam grauiores ad concoquendū cibi potentiore ui indigent ut concoquantur. Confeßū autem ab omnibus est inferiorem uētriculi partem superiore & media in cōcoquēdi munere potentiorem esse. Itaq; difficilioris coctionis cibi ante eos sumendi sunt, qui tantum ab illis distant in facilitate

Ordo ciborū seruandus.

Quæ cibaria simul sumi queant.

cilitate concoquendi, quantum potentia imæ partis uentriculi in coquendo à prima distat & media: quod discrimen iudicio periti medici cõmittendum est. Primũ igitur iuuenci carnes ante uituli maioris: hœdi lactẽtis & uituli minoris, post uituli maioris carnes comedi: columbacei uerò pulli nec non gallinæ & capi ante perdices & pullos gallinaceos recte edi possunt. nec timor est eas corrumpi in uentriculo, tum quia non facile corruptibiles sunt, tum quòd eadem ferè inter cibos in facilitate & difficultate coctionis, quæ inter superiorem & imam uẽtriculi partẽ: ad cõcoquendũ proportio esse uideatur. quapropter eodẽ tẽpore coq possũt in uẽtriculo, qa grauioris cõcoctionis cibi ad inferiorẽ potentioremq; partem, leuioris ad imbecilliorẽ mißi sunt. Illud præterea monendũ est, ne crudiores cibi edãtur, sed omnia diligenti artificio & coctione parentur. Cauẽdum tamen ne cupedijs aut lautioribus condimentis illiciatur uentriculus ad nimium cibum: quippe cibus sua copia onerans, etiam si boni fuerit succi, cruditatem, alui profluuiũ, & uomitum generare solet: Parcior uerò quam necessitas exigit, causa est, cur corpus non alatur, & imbecilum fiat, nec amplius cum pristina facilitate solita obeat munera, quòd corpus inane reddatur,

Cruda nõ eden da.

Nõ nimis irritãdus appetit9

Parcioris cibi in cõmoda.

datur, neq; spiritui sufficiens alimētum suppeditet. Quippe ut largior nutritio nocet, sic abstinentia omnimoda, nauseam inducit, uentriculum lædit, resoluit uires, ac prauum succum accumulat. Et quemadmodum praua uictus ratio segniores nos, ac mente retusa: eodem sanè modo, quæ accõmoda sit, perspicatiores adq; intelligendum aptiores facit. Sed in uniuersum hæc notata sint. Nũc sigillatim cibi & potus genera tractanda sunt. ac primo panis occurrit à pascendo (ut inquit Nonius) dictus. Vescendum pane triticeo est ab extraneis rebus purgato, locoq; salubri collecto, qui conuenienti fermento cõfectus modicoq; sale conditus, tum bene agitatus manibus, beneq; decoctus, nec tamen exustus sit. eodem uerò quo factus est die, „posteaquam calorem ab igne conquisitum amiserit, Auenzoar comedendum præcipit, quòd in sanitate cõseruanda plurimum posse putat, supra uero diem unum comediuetat, quoniam suam temperatam complexionem amiserit: & quanto magis induratur, tanto grauioris concoctionis efficitur: Auicenna tamen debere per noctē unam panem manere antequam edatur, opinatus est: quandiu uero calidus est, uitandum putat: quoniam à natura (ut Auicenna ait) receptibilis non est, tum sitim sua caliditate facit, ac propter uaporosam humiditatem natat in uentriculo, tardeq; descendit; quinetiam calo-

Panis.

rem extraneũ immittit uẽtriculo, eiq; dominatur & officit. Vitandus igitur calidus est, & qui duos dies æstate, hyeme uero tres attigerit. Neq; oportet nos in purgãdis seminibus, quæ ad esum cõparantur, esse negligentes: persuasos, etiam si noxam quæ quotidie fit, ob exiguitatem sensu non percipimus, quod tamẽ lõgo tempore ex ipsa aceruatur, (ut in multis rebus alijs fit) tandem erupturum. Posteaquã de pane egimus, quem Homerus medullam hominum uocitat, ac sacræ literæ cor hominis cõfirmare dicunt: nunc de uino, quod ab eodem robur hominum dicitur, ab hisdem uero cor lætificare, agendum est.

Semina ante molitionẽ purganda.

Vinum.

EQuidẽ in uino sita uis maxima est, uariosq; et magnos effectus è uini potu nascentes, cum ab Aristotele & Galeno, tũ à posterioribus medicis annotatos cernimus: inter quos præcipuus cum breuitate ac postremò fuit clarißimus ac diligẽtißimus And. Matthiolus Senensis medicus: cuius nulla uerba refero, ne commentarium ex commentarijs frustra faciam, meq; alienis plumis ornem, præsertim cum eius libri omnibus & ubiq; ferè sint expositi. Nam (ut succincte rem expediam) Vinum quod bonum est, si moderatè sumitur, copiosum & substantiæ medio cris, tum uehementis luminis & splendoris generat spiritum: ideoq; & consortat ipsum, & animum recreat: quapropter non immeritò maximã lætificandi

Com. Dioſc. lib. 5. cap. 7.

Moderati uini utilitas.

&

& conseruandi uim obtinet. Immoderate uerò sumptum, (ut hoc tempore à plurimis ubiq; fit) maximè noxium & plurium morborum causa est: & enim cerebrum sensusq; omnes & neruos aperte lædit, totumq; corpus nimia humectatione cõficit. idcirco & temperatè bibendum, & è meliori genere ac loco deligendum est: quod ut assequaris, nonnulla uini genera (neq; enim omnia possum, nec ratio compendij patitur,) quæ meliora hàbentur & sunt, perstringamus. Vinum præ cæteris eligendũ illud est, quod nec uetus nimium, nec recens admodum, sed inter nouũ & uetus medium est, tum bene purgatum & clarũ, quo lq; ad colorem uergat rubeum, seu ad citrinum, tum bono sapore, nec non suaui odore præditũ sit: tali inquam sapore præditum sit, qualem gustus nec acrem ualde nec dulcem percipiat. res nanq; acres & ponticæ, pariter & dulces, obstruunt facile: illæ quoniam constipant, hæ uero quia incõcoctæ, & præcipuè uinum, ad membra & uenas transeunt: Vt putarit Auerrois (licet in re medica non multæ sit autoritatis) statim atq; bibitum est uinum, ab hepate inconcoctum trahi. Vinum præterea album subtile, æstiuo præsertim tempore, cum medicinæ proceribus laudo: hoc nanq; est quod Galenus medicorum princeps uerusq; & legalis experimentator (ut etiã Auerrois ait) in multis Italiæ locis se inuenisse testatur:

Immoderati nocumenta.

Vini electio.

Vini albi usus.

tur: in quo nec asperitas, nec põticitas, nec stipticitas, nec amaritudo, nec dulcedo inuenitur: nec ab eo flatus generatur: solumq; hoc uinum absq; nocumentis inuenitur, quæ cætera uini genera & aquæ potum, sequi assolent. quamobrem uinum hoc ætati ualidæ uel consistenti, & temperaturæ calidæ, æstiuo præsertim tempore, cum propter alia, tum etiam quod capitis dolorem non efficit, sed potius eum tollit qui ex stomachi ardore prouenit, conueniet. huic germanum est uinum quod à priscis ablutum dicitur, & in Italia præsertim in Gallia Cisalpina seu Lombardia, Vinum Auicennæ uulgò nominatur. Fit autem ferè in hunc modum: tres musti partes, aquæ una, simul coquuntur donec quarta pars minuitur: alij uuis calcatis aquam proportionatam iuxta uini potentiam, addunt, ac post aliquot dies in uasa reponunt. Frigidiore uero anni tempore, aut temperatura uel ætate debilioribus, rubeum uel citrinum, ni aliud uetet, eligendum est. Quod si fumosum ualde extiterit, cõmixtione aquæ temperandum est, ne caput aggrauet & sitim pariat: nec tamẽ dilutius admodum sit, quoniam uentriculum debilitat, & uentositates in eo generat. mediocriter uero dilutum, quod temperatum appellatur, Galenus laudat: quoniam humores temperat, calorem naturalem excitat, & sine læsione membra penetrat. profecto unumquodq; ex his uini generibus

3. Reg. ca. 10.

Vinũ ablutum, seu Auicẽnæ.

Vini tẽperandi modos.

bus præsertim homini consueto, conferre solet: Nam uirtutem roborat, tum utramq; bilem, urinam ciendo, expellit, & humiditates maturat, subindeq; materias à superioribus ad inferiora inclinat: unde caput alleuiat, nisi debile admodum sit. Cæterum in ipsorum uinorum exhibitione, non minus regionum temporum, exercitiorumq;, quam affectuum & temperaturarum hominum, ratio est habenda, sic ut moderata conseruemus similibus, immoderata corrigamus contrarijs. Temperaturis igitur (ut nuper innui) frigidioribus & siccis, rutilum dulceq; uinum, utpote calidum, accommodatum est. Contrarium uerò, temperamentis atq; dispositionibus calidis: Vitanda insuper quæ nimis uetusta sunt, nimisúe recētia. Nam illa præter malum, hæc nullatenus, quandiu recentia fuerint, calfaciunt: quæ tantum abest ut aliquem usum cibis cōcoquendis afferāt, ut etiam ipsamet conficiantur ægerrimè. Superuacaneum autem esse puto monere, ne uinum ieiunus quis bibat, quia modestis uiris scribo, non ebriosis: plurima etenim impedimēta & pituitosos morbos huiuscemodi potus adferre solet: inter quos maxime ucrēdus est q apoplexia dicitur. Post epulas itē plurimū bibere noxium est, propterea quod cibum inconcoctum penetrare faciat. Nunquā enim quando in uentriculo concoquitur cibus, licet multum bibere. Posteaquā uero

Vinum ut uariandū

Vina quæ uitanda.

Ieiuno stomacho nō bibendum.

A cibo nō bibendum.

è uentriculo egressus & bene concoctus est, ad ab-lucndum uentriculum & penetrare cibum in uenas faciendum, largiorē potum Auicenna concedit: ante uero, abstinendum esse, nisi forte maxima uexet sitis, præcipit. Ad extinctionem uero sitis si fortior sit, parum bibere, uel æstate frigida potius os colluere satis fuerit. Granata item medij saporis præstò fuerint, quæ etiam prosunt quando ex uini potu mordicatio accidit. Super cibum præterea ex quo prauus humor gignitur, quale est fungorum genus, bibere Auicenna prohibet: similiter super tales fructus quales sunt melones, chrysomela, & id genus alia: quoniam uinum huiuscemodi fructus ad uenas transire facit, unde hoc modo miscentur sanguini, & corruptionis eius causa sunt. Huius tamen contrarium nostræ ætatis homines faciunt, qui uinum & quidem optimum (remedium, ut ipsi aiunt, fructuum) cum hisce fructibus libenter hauriunt, & aliquando medicos socios & applausores habent. Satius autem foret si uentriculo subuenire uelis ne ex frigiditate & humiditate illorum fructuum lædatur, id fiat sumendo anisum, aut cinnamomum, aut gingyber, aut mel, uel alia id genus. Accessorij loco ac ueluti parergon narrationi de uino addam hæc paucula: Cōtingit aliquando (ut iam in summo est rerum multarum impostura) uinum melle misceri, ut suauius ac dulce appareat:

Sitis quomodo extinguatur.

Sup quos fruct9 nō bibēdum.

pareat: si igitur ita adulteratũ sit, illico dignoscitur, super candens ferrum conspersis guttulis paucis: resoluto enim uino utpote tenuiori, mel residet, quòd sit substantiæ craßioris. Si suspicio est ne uinũ aqua dilutum sit, pirum in uino impositum indicabit: nam si supernatauerit, merum est uinum: si fundum petat, mixtum aqua est. poßẽ alia huius farinæ adducere, nisi hæc nunc satis fore crederem. Sed de hora comedendi iam dictorum ac similium fructuum genus, in sequentibus disseremus, quando de bene nutrientibus cibis egerimus. Nanq; post panem & uinum duo maxima ac præcipua uitæ præsidia, carnes accedũt. Etenim (ut Auicennæ uerbis utar) Caro est cibus confortans corpus, & magis propinquæ conuersionis in sanguinem, præsertim si de laudabili quadrupedũ aut uolucrum sit. Eligunt pro sanitate tuenda sapientes nostri ex quadrupedibus carnes hœdorum & uitulorum lactentiũ: quæ eò præstabiliores sunt, quo & lacte optimo & bonis pascuis nutriti sunt. Animalium enim quæ sanam complexionem nacta sunt, carnes iuniorum grandioribus natu meliores habentur: ut in hœdis, uitulo, & similibus: contrà in humidam temperaturam habentibus, minores natu fugiendæ sunt. Vnde Auicenna dicit, agnos annum decet attigiße. Maximã autem in hoc uim habet regio, unde in orientali & meridionali plaga, agninas & ouinas car-

Vinũ mellitũ, aut dilutũ, noscere.

Carnis uis.

Carnium electio.

nas carnes edere conceßit Auicenna, quas ego in regione nostra humidiore & in humidis corporibus nō satis probo. Rarius itaq; & æstate potius & Autumno, quo tempore siccitas uiget, agninis carnibus uescendum est. Quod si hyeme & primo uere interdum eis uesci contigerit, assatas potius quam elixatas edere, certè præstiterit. Non uetarim tauri iuuenis bene nutriti beneq; exercitati carnes hyemali tēpore ac uernali edere. Tunc enim uentres calidißimi sunt natura, & somni longißimi, ut ait Hippocrates, quare cibum grauiorem ad concoquendum melius ferunt: æstate uerò & autumno leuioris coctionis cibi edendi sunt: quoniam præ calore aëris imbecillior est calor innatus. Craßiores uerò & sicciores ac duriores carnes, quales uaccinæ sunt, & aliæ id genus, reprobo: quoniam præter alia incōmoda quæ propter duritiem & concoquendi difficultatem faciunt, illud maximum est, quod mentem è suo statu dimouent. Domestici uero porci carnes, plurimum quidē alimēti afferre gustumq; oblectare nouimus, sed humidæ nimis (præsertim si iuniores) & ad concoquendum graues sunt. quamobrem ijs qui laboriosas exercent artes, fortemq; habentibus uentriculum, relinquendæ sunt: mediæ tamen ætatis ut à sex mensibus ad annum, semota pinguedine multa, his qui restauratione multa indigent, nec imbecilli sunt

Tēporū distinctio in esu carnis.

Vaccinæ

Porcinæ.

uentriculo,

uentriculo: summopere laudarem: cum nullæ carnes (Galeno etiam teste) nutriant melius ac magis. Sylucstres autem porci laudantur, quoniam exercitatione & pabulo sicciore minus humidi ac ferè tēperàti redduntur. Leporis uerò carnes hyeme potius & primo uere suam ob siccitatem, raro tamen, edendæ sunt: quoniam melancholicum humorem generant. Cerebrum tamen cerebro præsertim nimis humido, & corpori quod mollitiè laborat, plurimū conferre solet, Pennatorum uero genera cum plura se nobis offerant, nos gallinas & capos hyeme ac primo uere, pullos autem gallinaceos æstate & autumno edendos censemus, quia humores bonos generant & malos temperant: quo tempore coturnices, quin etiam gallos syluestres qui Phasiani uocantur, & Perdices iuuenes edere optimum est, quoniam & bonæ concoctionis, optimi nutrimenti, & paucarum superfluitatum sunt: tum etiam quia uentriculo conferunt, & os eius astringunt. iuuenes dixi quoniam temperatiores sunt, quemadmodum & alia multa laudabilium auium genera: nam frigidæ & siccæ temperaturæ dicuntur. Auicenna Coturnices non edendas putat, quod ex earum comestione timeatur spasmus & tetanus, non solum quia elleborum comedant & eo nutriantur, sed etiam quoniam in earum carne hæc sita uis est. Sed utinam sæpe illas haberē:

Gal. de Euch: & Cacoch.

Lepus.

Aues & Altilia.

Phasiani.

Perdices.

Coturnix

neq; enim eos morbos timerem incurrere. Sciēdum uero antiquorum Coturnices esse Qualeas nostras. nostræ autem Coturnices sunt nemorū aues, rostro ac pedibus rubeis. Cæterum harum differentiam & historiam abunde descripsit Al. Mundella Epistola

Passeres 6. Passeres quoniam calidi nimium & sicci sunt, spreuisse, ac senibus uxores iuuēculas habentibus reliquisse, contulerit. Turdos secunda autumni parte

Turdi. hyemeq; concedimus, nimiam tamen eorum pinguedinem uitandam ac ganeonibus relinquendam ducimus. Vituperabiles autem sunt quas Latini à sono uo

Qualeæ. cis Querquerulas, uulgares autem Qualeas uocant: quoniam pauci exercitij sunt, tum calidiores & pinguiores turdis sunt: quæ tamen Italis præsertim Mediolanensibus quo pinguiores sunt magis arrident.

Colūbini pulli. Columbi autem domestici ad concoquendum grauiusculi sunt, præcipue pulli qui nondum uolare incipiunt, quoniam superfluum humorem obtinent. Volantes autem pulli melioris humoris & leuioris concoctionis habentur. Sunt autem syluestres, quia exercitatiores, domesticis leuiores. Auicenna tempore æstiuo, propter humiditatem (ut puto) eos edendos putat: alibi succum acerbæ uuæ quæ acresta dicitur, & coriandrum, ad remouendum eorum calorem, adhibet. contra ego potius autumno qui frigidus & siccus est, tum hyeme ac primo uere borealibusq; tem-

poribus,

poribus, edendos arbitror: quorum etiam humor, assatione, quadam ex parte tollitur. Turtures autē meliores sunt, quoniam minorem humiditatem sortitæ sunt: quinimò putant multi siccæ complexionis eas esse: nec uero nimium calidæ sunt, mirabilemq; proprietatem confortandi cerebri & ingenij acuendi habent: quāobrem secunda autumni parte hyemeq; tutò edi possunt. Magnarum uero & aquaticarum auium carnes uitādas ducimus, quoniam prauos & atros humores generant. Anatis autem siue terrenæ siue aquatilis carnes, plurimi alimenti sunt, sed grauioris concoctionis. Quamobrem Athletis & laboriosas artes agētibus, non delicatis & imbecillis corporibus, dandæ sunt: quamuis earum hepata non respuimus, quoniam bona & suauia sunt, bonumq; succum generent. quemadmodum & pinguium gallinarum & pullorum hepata ab omnibus laudātur, quòd multi & boni sint nutrimenti, paucasq; in corpore superfluitates relinquant. Testiculi uero, præsertim gallorum, omnibus corporis partibus meliores esse dicuntur. Caro item alarum optimi est alimenti, quoniam exercitatior & concoctibilior est, pauciores, ob frequentem motionem, superfluitates obtinens. Caro item circa ossa existens, suauior & concoctibilior est. similiter quæ in dextra parte. Laxa autem caro, ut mamillæ & radicis linguæ, gustui quidē grata,

Turtures. Auerr. 5. Coll. Aquaticæ aues. Anates. Hepata. Testiculi. Alæ. Caro circa ossa.

sed

Partium carnis electio. sed tardè concoquitur: concoctæ uero alimentum interdum quidem flegmaticum, secundũ plurimum uero bonum est. Medullas & cerebella uentriculo infensas esse Auicenna monuit: quanquam cerebro humano conferre gallinæ cerebrum, & fluxui sanguinis narium quod ex uelaminibus cerebri accidit, assatum præsertim conferre, nonnulli putant. Pinguis item caro in flauam bilem & uapores malos facile uertitur. Vnde pinguedo & adeps pauci et mali nutrimenti materia sunt, cibumq; in uentre subleuant. Rectè igitur Auicēna, pauculam alijs carnibus miscendam concedit, secundum mensuram quæ delectet. Probantur porrò unumquodq; etiam à genere carnis: quanto nanq; animalium caro ab albedine degenerat, tanto minus boni succi est: Communi uero omnium ratione, ex his quæ speciei eiusdē sunt, quæ tenera adhuc ætate sunt, alimentum præbent humidius: ætate autem consistētia, calidius sicciusq;. utrisq; deteriora, quæ iam consenuêre, quòd humorem adaugeant atrabilarium & excrementitium: idq; quo maiore corporis mole cõstiterint, fuerintq; exercitatiora. Agrestia quoq; domesticis calidiora sicciorăq; sunt. Quæ tamen si congruo omnia usu exhibeantur, pro conuenienti nimirũ temperamēti ratione, nihil incommodare existimētur. Salitæ uero quamuis ante acceptum salem fuerint humidæ, uim tamen

Medullæ. Cerebella. Pinguis. Carnis genera. Salita caro.

tamen exiccandi & calfaciendi uehementem adeptæ sunt, paruiq; alimẽti euaserunt: ac in uniuersum salsamentum omne putrescentem corruptumq; sanguinem ac melancholicum generat, & nocet hepati. Quamobrem rarius humidioreq; tempore, hyemali scilicet, edendæ sunt. illud præterea Auicennæ notare non piget, nigri animalis carnes, similiter masculi, suauiores & leuiores esse. Auenzoaris quoq; magni experientia uiri sententiam hoc loco citare (utpote salubrem) uolui: is enim subitò, aut certe nõ multo post atq; interfectum animal est, carnes edendas esse arbitratur. Quod si duriores sint, quales Anatis syluestris & ueteris turturis, post necem per duodecim horas hyeme, per septem uero æstate, coquendas exindeq; edendas autumat: nec contrariatur Galeno: quam ego sententiam & laudo & probo: Alterantur enim ab aëre, & ad putredinem parantur, quando occisæ manent, humido potißimum & calido in aëre. id apertißimum in piscibus est, qui meliores procul dubio sunt, quum simulatq; exempti de aqua sunt, decoctos edimus: quamuis ob aqueum humidum citius putrescere pisces non ignorẽ. Quã obrem recte fuerit si aliquo salubri artificio carnes coctiles reddantur, quo citius atq; fieri potest, post necem coqui & comedi ualeant. Meliores autem calidæ hyeme præsertim & autumno, quam frigidæ sunt.

Calor & sexus quadrup.

Carnes non diu mortuæ edendæ.

Gal. de Attẽ. uic. ratione.

Calidæ an frigidæ edendæ carnes

sunt: præter hœdinas, quas Auicenna meliores esse frigidas, quoniam earum quiescit uapor, quam calidas, arbitratur: agninas uero calidas potius. quanquam uniuersalem tradidit regulã, ut alimentum ac potus, dum hyeme sumuntur, sint actu calida: æstate uero frigida: sed neutrum ad rem perueniat, quæ tolerari non poßit. Artificium uero tale sit: dum pinguiusculæ carnes & teneræ ualdeq; humidæ sunt, assari, hyeme præsertim & uere, expediet: reliquas uero elixari, æstate præsertim & autumno, conueniet: quoniam & leuioris concoctionis sunt, & siccitati quæ uiget per id tempus, obsistunt. Assatarum item carnium interiores potius, quoniam meliores humiditates intus collectæ sunt, quã exteriores partes, edendas putamus. Ligno Iuniperi ueru factum carnes omnes quæ in eo torrentur odore afficit iucundo. Caro assata omnis tunc optima est atq; tollenda, cum optime olet: Saporis enim indicium est odor. Hactenus de carnibus. Nunc reliqua alimenti genera percenseamus: inter quæ meliora esse oua gallinæ, perdicis, & phasianæ cognoscimus: atq; semidecocta ita ut sorbilia sint, Dioscorides laudat: quoniam & facilis concoctionis & optimi sanguinis materia sint: tum inter cordiales cibos Auicẽna enumerat, uitellum complexionis temperatæ constituens: quamuis in Canone 2. uitellum ad caliditatẽ,

Carnes coquendi uarietas.

Aßatæ carnis cognitio.

Ouarum consideratio.

albumen

albumen uero ad frigiditatem uergere, totum uero temperatum esse tradiderit. Scrapio autem plus frigidum quàm calidũ esse arbitratur, nec iniuria: plus enim frigidum albumẽ est, quam uitellus calidus sit: quippe qui temperatus aut propè temperamentum esse credatur. Sunt autem ante alios cibos sumẽda, quoniam & celociter concoquuntur, & ocyus descendunt è uentriculo, & ocyßime (præsertim uino commixta) nutriunt: etenim omnes boni nutrimenti proprietates obtinent, quod uelociter in sanguinem mutabilia sunt, minimumq; superfluitatis relinquũt: postremò subtile & clarum sanguinem, quo princeps membrorum alitur, generant: quippe qui subito ad ipsum cor pellitur, & in dissolutione substãtiæ spiritus et materiæ cordialis præsentißimum remedium est: quæ uero assata et dura, efficiuntur ad côcoctionem grauia, et in uapores fumosos conuertibilia sunt, uentremq; inferiorem stipticum reddunt, quem sorbilia leniunt. De quibus hæc sunt Galeni uerba in de Euchymia et Cacochymia circa lib. principium. Cochleæ (inquit) craßi succi cẽsentur: itemq; oua, quæ uel elixa, uel tosta, penitus sint densata. Frixa uero, mali succi, fumosæq; in uentriculo cocturæ existunt, secum etiam corrumpentes admistos cibos. Mediocriter uero cocta quæ ideo appellantur tremula, ad coctionem, digestionem, nutritionem, boniq; succi

Oua dura

Cochleæ.

Gal. sententia de ouis.

succi generationem, sicuti & quæ sorbilia dicimus, ad leniendas gutturis asperitates, idonea sunt. In lacte et ouis multa est copia pinguis humidi: in hoc quidem ut alimenti, in his uero ut seminis. Piscium oua longe minore tum calefaciendi, tum nutriendi facultate prædita sunt: quanto nanq; auium carnes piscium carnibus præstant: tāto sanè magis piscium oua superantur ab ijs, quæ auium sunt. Lactis usum in ætate consistenti potius quàm in adolescentia Auicēna concedit: unde colericis ipsum conferre putat. phlegmaticis autem obesse. quanquā ait lac cum corporibus proportionem habere, quarum causæ non comprehenduntur, nec bonum esse uisceribus, & stomacho nocere, tum caliginem & tenebrositatem uisus facere, dētibus obesse, neruis infensum esse, in uenis mesaricis obstructiones gignere, & corrumpi facile ac in acetosum uerti, capitisq; dolorem efficere. Vnde ut hæc uitentur incommoda, iubet solū hauriri: cui, posteaquam sumptum est, quietem adhibet: postq; ipsum dormire, nec quippiam aliud edere donec descendat: tum uel maxime acetum uel acetosa post ipsum sumi prohibet. Consulo tamen ne in uentriculo coaguletur, ut secum sacchari parum, aut salis, mellisue sumatur. Sal corrigit lac & omnia cibaria: mel etiam comestum, lac corrigit. Porrò lactis commoda sunt, uentris moderata deiectio, succi bonitas

Piscium oua.

Lac.

Lactis correctio

Lactis cōmoda.

nitas & nutritio: pascuis ipsis quoq; animaliũ, quorũ lacte sumus usuri, non parum ad hæc conferentibus. Cũ plura uerò sint lactis genera, humanũ certè meli us ac præstãtius est, quoniã corpori & præcipue cerebro iuuamentum affert. quippe quod cerebrum augere creditum sit. Postea caprinum, quod temperatum ponitur, minoremq; butyri partem obtinuit: similiter camelinum & asininum, quod ob animalis naturam casei habet minimũ, atq; ob id egregie purgat, & salutare est. Vaccinum autem & ouinum pinguius est: eò autem laudabilius est quo meliori & temperatiori pabulo nutritur animal cuius lac bibitur: quod etiam statim atq; mulctum est, aut ipso ab ubere, sugi debet. alteratur enim ab aëre facilime, & de bono malum redditur. Mirum autem uideri poßit quid est cur lac adolescentibus non autem consistentibus uetatur, cum tamen infantibus à natura, utpote conuenientißimum alimenti genus, tributum sit. Sed de hoc et alijs difficultatibus alibi quærendum: nunc regimen conseruandæ ualetudinis, non disputationes, conscribimus. Superior lactis pars quæ caput lactis à summitate nomen apud uulgares Italiæ accepit, usui habenda non est, quoniam relaxat uentriculum, & in flauam bilem unctuositate sua facile uertitur. Pinguedo illa dulcißima atq; uoluptarijs iucundißima fit ex cocto lacte parum: nam relictum per

Lactis electio.

Lac quando sit bibendum.

Lactis caput.

Butyrum noctem, pinguedinem colligit in suprema parte. Butyrum pariter unctuosum admodum est: omnia uerò unctuosa, & propriè butyrum (teste Auicenna) oblædunt uentriculum: Vis nanq; uētriculi in partium unione & quadam stipticitate consistit, quam unctuosa impediunt & sæpenumero tollunt ac destruūt. Butyrū tamen in se melius est quod ex lacte fit uaccarum mense Maio. Facile in bilem abit habitudinē

Colostrū. nactus calidiorem & humidam. Colostrum item uitandum ducimus, quoniam tardæ concoctionis, tardæq; descensionis est: tum crassi humoris materia

Caseus. est, unde lapidem generare creditur. Caseus recēs, authore Dioscoride, bonus est uentriculo: Atqui de hoc Auicenna dubitat. Ego per magnos calores primaq; autumni parte & prima mensa edi absq; nocumento posse, existimo. Per frigora uero nō recentem, sed ueterem (non tamen cariosum aut uetustate nimis durum) & moderatè salitum, & secunda mēsa edendum censeo: in hoc tamen, ut in cæteris omnibus, natura & usus plurimum potest. Sunt enim qui caseum abhorreant, ut alij uinum, & ita de singulis: Auicenna huiuscemodi proprietates indiuiduales extra rationem esse dixit: oportereq; ut experimētum

Serum. rationem uincat. Aquā uero lactis uia medicinæ potius quàm cibi, Maio præsertim mense matutinis horis, pauco permixto saccharo, ad expurgandum sanguinem

guinem & flauam atramq; bilem sine molestia educendam, laudo. etenim lauat, & absq; mordicatione humorem malum extrahit, tum nutrimentum (ut Auicennæ uerbo utar) rectificat, obstructionesq; remouet: ut hac ratione impinguare Auicenna sentiat. in ea uel rosæ uel sena, ut fortius agat, portio conueniens & iuxta peccantem humorem infundi per noctem potest cum particula anisi uel cinnamomi: sed tunc concoctos esse humores ac præparatos præstaret, Concocta enim medicari, mouereq; non cruda, Hipppocrates rationalis iubet. Vituperantur autẽ omnia quæ ex lacte, ouis & caseo, aut alijs etiam rebus composita sunt, quoniam & si pleraq; facilis cõctionis, singulatim accepta, sint: tamen commixta euadunt cõcoctionis grauioris, & uẽtriculo infensa sunt: etenim laborat in cõcoquendis uariæ naturæ cibarijs, & propter longiorem moram in uentriculo, uaporibus petentibus caput fomentum præbent.

1. Aph. 22.

Torta uel Tartara.

Piscium uerò usus ut plurimũ pro sanitate seruanda fugiendus est: etenim pauci & praui sunt alimenti, multasq; superfluitates relinquunt in corpore, & corrumpuntur facile. Vnde Auicenna post forte exercitium edi prohibet, quoniam corruptionem subeunt, & humores corrumpunt: Et alibi (quæ fuit Galeni sententia) quod recentes generãt phlegma & mollificant uentriculum, nec nisi ualde

pisces.

calidis uentriculis conceßi sunt: quoniam frigidi & humidi admodum sunt: Saliti uerò calidi & sicci. quam obrem dum pituita redundat, salitis potius, tum hyeme primoq; uere: bile autem exuberante & per calores, humidis atq; recentibus uescendũ est: tamen abstinuisse tutius & salubrius est. Quàm eruditè Homerus ille homo doctißimus in omni facultate ac ferè diuinus poëta facit Vlyssem piscari per maria, cũ ei erranti omne uiaticum defuisset, innuẽs dum absq; pisce traduci uita potest, pisces fluminibus ac pelago relinquendos esse. Sed cum non semper ouis nec carnibus ubiq; uel omni tempore, aut nõ omnibus, uesci liceat, atq; appetitus sæpe rationi dominetur, minus malos pisces commemorabo. Principio illud sciendũ est, meliores pisces eos esse, qui nec magni ualde, nec duram admodum & siccam carnem sortiti sunt, nec pinguidine multa (omnis enim pinguedo mala, piscium autem peßima) & tenaci quodam lẽtore oppleti, nec odore aut sapore malo affecti sunt: sed gratũ saporem gustui et suauem afferant, quiq; non statim dum ab aqua separantur, fœtorem suscipiunt: obseruandum præterea est ut è genere molliori maiores sumantur, è duriori uero minores: nam quod inter humida siccum reperitur, commoderatum censeri omnino debet: sicuti quod inter sicca humidum fuerit. Sit tamen magnitudinis & paruitatis mensura

Pisces saliti.

Piscium electio.

conue

conueniens. Ad hæc omnibus eligibiliores, Galeno te ste, sunt qui in alti degunt scopulis, unde & nomen acceperunt: Petrosi enim à petris, & uulgo græcani co, petrito, nominantur: quo in genere sunt pectines, qui à Venetis & uulgò (ni fallor) Scorpenæ nũcupan tũr. est autem genus piscis saxatile, rubeum, spinas in dorso habens noxias, unde à piscatoribus euellun tur. Nec sine ratione cæteris anteponuntur: plurimi nanq; exercitij sunt, aßiduisq; uẽtorum & fluctuum agitationibus expositi, minimeq; luto commixti sunt: illi præterea laudãtur qui de mari ad fluuios sunt de lati, quorum cursui contraria est aqua: & quãto ma gis elongantur à mari, tanto meliores habentur & sunt. ijs accedunt qui in arenosis degunt, tum qui in aquis dulcibus currẽtibus in quibus neq; lutum neq; sordes inueniũtur. Amplius q laudabiles plantas & radices, eligibiliores sunt ijs qui sordes comedunt: quo in genere malo sunt, qui à Latinis Mugiles, uul gô autem Cephali, quasi capitones dixeris, appellan tur. quare uitanda sunt, tam & si uideantur saporis esse melioris. Itaq; fugiendi sunt pisces qui in lacu nis, paludibus, quiq; in aquis stãtibus occlusi degunt. His in uniuersum admonitis, nunc breuißimè pisci um genera meliora nominatim perstringamus, quæ cum alimenti melioris, tum leuioris cõcoctionis esse putantur: qualis est Mœna quæ uulgò mænula dici

Petrosi pisces. Pectines. Cephali. Pisces meliores. Mœna piscis.

tur, quæ ſucci melioris eſt quàm Cobiones: & tunc melior cum utero grauis eſt. Forma rotundior fœminæ, porrectior mari & latior. qualis Aurata quæ Chryſophrys à Græcis ideò appellatur, quòd aureũ ſupercilium gerat, ut in auratis ſenioribus cernitur. Oratam uulgò Venetijs uocant à colore auri, quod uulgò Orum dicunt: multum alimenti præbet, ideo difficulter cõficitur. Erithinus item ſeu Erithricius, Latinis rubellio uel rubellus, à Venetis arbor, à Romanis phragolinus dictus. qualis Perca marina ab Aëtio percides dicta. quæ uero fluuiatilis eſt et piſcis Perſecus à perca denominatur (cui ferè ſimilis eſt) eſt & optimi ſaporis & febricitantibus aliquando etiã in proſtrato appetitu ex calore, concedendus. Sũt & Boces, quas Græci etiam in hodiernum diem & Veneti Boobas cognominant, aluo idoneæ, & bonæ concoctionis ſi elixẽtur: in prunis uero toſtæ dulciores & meliores. qualis etiam in Benaco lacu guſtui ſuauis Carpio. qualis ad hunc uſq; diem bene latino nomine uacans Truta. qualis Gobius ſeu Gobio à Plinio Cobio dictus: ex cuius genere qui parui albiq; ſunt, molles, boni ſucci bonæq; cõcoctionis ſunt: qui autem uirides uel nigri, deterrimi ſunt. quales huic germani piſciculi qui uulgò Marſiones appellantur. qualis à Græcis Labrax, Latinè Lupus, (non eſt Lucius aut Sturio ut quidam autumant) uulgò Venetijs

Aurata. Erithric9 ſeu Arbor piſcis. Perca. Perſecus. Boces. Boobæ. Carpio. Truta. Gobio. uel Cobio. Marſiões Lupus.

netijs Varolus dictus, quem ante multos annos illic non semel & magna cum delectatione comedi: est autẽ piscis squãmosus, squãmis minutis, cãdicantibus supina parte, ore immẽso sine dentibus, interius tantum aspero: à capite uirga quædam nigra ex utroq; latere in caudã usq; protrahitur. præfertur ex candore mollitiaq; carnis, qua fortasse molliorem non edi. Qualis item qui uulgò à Venetis Barbon, Latinè Mullus dicitur: Trigla à Græcis. Cicero in paradoxis Barbatulos uocat Mullos, & Varro Barbatos. Celsus boni succi, atq; medios inter teneros durosq; pisces Mullos esse testatur, idem Galeno ferè asseuerante in tertio de alimentorũ uirtute. aluũ sistit, præcipuè si prunis incoquatur: Sin in frixorio, grauis est & difficile concoquitur. Athenæus inquit, si Mullus piscis uiuens suffocatus fuerit in uino, & uir biberit, non poterit agere rem ueneream, ut Terpsides narrat: Mullorum frequenti cibo aciem oculorum hebetari monuit Dioscorides. Mulli recentis è capite cinerem contra omnia uenena (præcipuè ex animalium morsu) ualere scripsit Plinius. Barbo autem uocatur à gemina barba quam in inferiori labro habet: Squãmis est pallentibus seu ad uiredinem uergentibus, uirgis quibusdam aureis parallelis: qui si uiuus desquãmetur, colorem sanguineum recipit. Anguillas uitaße, quod nimis humidæ ac uiscosæ, cõtulerit:

[Margin notes: Varolus. — Barbon. — Mullus. — 3. de re Rust. — Cõtrã venerem. — Venenis lib. 32. — Anguilla.]

de quibus à paucis animaduersa quędã scribere non piget. Per uniuersæ Anguillæ spinam, filum transit nigrum, ueluti uenula (ut etiam in cancri cauda) in quo eius uenenum absconditur: quod anteq̃ coquatur, extrahere conuenit. plus temporis requirit eius coctio quam reliquorum piscium. Tosta quam elixa nutrimento est commodior, uitiosis scilicet humoribus per ignem sublatis. Circa solstitium æstiuale à medicis reijcitur: solidiores pinguioresq; præferuntur & fœminæ præsertim, (hæ caput repandius habent) sed meo iudicio quocunq; tẽpore ab his quibus hoc regimen à me scribitur, damnandæ sunt: quoniã duræ concoctionis sunt, & humorem uiscosum aggenerant: quamuis heluonum guttur leniant suauiter. hoc de Anguilla non præteribo, quod aliquãdo apud naturæ secretarium quendam legi, & multos ingenue docui, licet (quod sciam) nemo hactenus expertus sit, nec mihi ob multa impedimẽta & priuata incommoda facere licuit, ut nec multa alia quæ aliàs uellem & possem. illud tale est: (fides penes authorem sit) si quis alicui bibaci uelit uini odium inducere, uiuentem Anguillã in tanta uini quantitate in aliquo patulo uase tegat, ut sponte suffocetur & pereat: qua ablata, propina liberaliter ex eo solo uino cui uolueris nescienti: (nam si sciret non biberet, nisi fatuus esset.) illud idem fieri scribunt aliqui, si aqua è

Anguillæ pars uenenosa.

Vini odiũ inducẽtia

uite

uite incisa manans, uino commixta alicui nesciēti semel aut bis ad bibendum de tur. Sed ad pisces redeamus. Cancri etiam ut plurimum uitandi, quoniam caput lædunt: sub cancris autem paruas squillas complectamur. Conchiliorum item genera, ut ostrea conchas, parcè edenda putamus. Artificiū uero coquendi tale sit, quale piscium natura, tempus, & consuetudo postulat: sed humidiores & molliores, ac potissimum humido tempore, assandi potius, id est, absq; liquore aqueo, solo igne coquendi sunt. oleo tamē & aceto ad condiendum uti licebit. Duriores uerò pisces elixandos beneq; coquendos censuerim: quo in genere Sturio est ac spondylus ab Italis scinaglia dictus, à Germanis, ni fallor, Monc. subdura est carne, & laudatißimus piscis. illud etiam in uniuersum tacere nolo, cibos omnes frigidos aut humidos corrigi per bonū uinū, bonisq; aromatibus, ut suis cōtrarijs.

Cancri. Cōchilia. Pisces coquendi ratio. Sturio Spōdylus Ciborum frigidorū correctio

SEd tempus est ut de his quæ ad cōdiendi usum ueniunt, ac primo de Sale, tum de complusculis alijs, nonnulla perstringamus. Salem in omnibus ferè ciborum generibus conuenientem esse, nemo ambigit, quoniam ea ipsa & concoctibiliora & gustui gratiora efficit: quin etiam abstergit atq; resoluit, & siccandi uirtute putredinem impedit, & stiptica ui confortat: Tum facilem cibi descensionem & super fluitatum expulsionem reddit, phlegma subtiliat, cō

Salis natura.

coctionem si frigidus fuerit uẽtriculus, iuuat. Sed eius moderatus sit usus, quoniam suo acumine uentriculum lædit & uiscera, tum nauseam ac uomitum facit, nimiumq; conturbat: imò etiam aluum mouet si drachmæ pondere ieiuno mane sumatur. Sequitur oleum ad multa condienda opportunum. nec in percensendis oleorum generibus immorabor, cum breuitatem uelim. Olea (ut Auicenna inquit) omnia relaxant uentriculum, præter oleum de nucibus & pistacijs seu phisticis, atque oliuis: omnibus de pistacijs præstat, sed necubi factum uidimus: è nucibus uerò factum pectori & linguæ obest. Quamobrem de oliuarum oleo tractandum est. Omphacinum, id est, de immaturis oliuis cõfectum oleum, utpote sanis & præcipuè calidis corporibus congruum, Auicenna laudat, nec sine causa: etenim minus unctuosum, minusq; calidum est, stipticitatemq; uentriculo opportunam obtinet. Quamobrẽ si antequam completam maturitatem assecutæ oliuæ sint, ex illis oleum fiat, quo per calores uescare, certe contulerit: id namq; commoda sine incommodis præstare, & nimiam in biliosis aut sanguineis, sanguinis tenuitatem & fluxibilitatem sistere poterit. Auerrois autẽ summis præconijs oliuæ maturæ oleum quod dulce & nouum sit, celebrat, quòd eius natura ferè temperata sit, exiguum calorem sortita: tum conuenire homini secũdum

Olea cõdimẽtaria.
E pistacijs.
E nucibus
Omphacinum oleũ
Oleũ maturum oliuarum.

totam

totam sui naturam atq; substantiam, & impinguare hepar, eiusq; substantiam augere arbitratur: unde in regione sua etiam carnes oleo condiri cōsueuisse, & multos pingues hoc pacto euasisse cōmemorat. Nos omphacinum æstate, hyeme uero & autumno dulce edendum sentimus: quoniam illud frigidum, hoc uerò parumper calidum sit. Amygdalinum dulce pectoris angustia laborantibus conuenit, fauces enim aspe-ramq; arteriam lenit, humoresq; in thorace conten-tos proiectu faciles reddit: èx earum autem cremore elixato, sorbitiuncula paratur optima, quæ & alat, & dissecet, & renibus opituletur, & uiscera, thora-cemq; expurget: non perinde tamen uentriculo ac-commoda sit. Mel & aqua eius uētriculo præsertim frigido & humido, quando calidum & siccum est, laudatur: ideo præcipuè senibus conuenit, ac tempe-ramento frigidis, & hyemis ac ueris tempore: incō-modum hoc biliosis, atq; æstate sumptū. In aqua mel-lis conficienda spumam leui coctiōe auferre operæ-precium est, quoniam si spuma eiecta non sit, inflare comprehēnsum est: Vim autem abstergendi & ob-structiones aperiendi, ac humiditates resoluendi ac potißimum è profundo corpore educendi, putredi-nemq; prohibendi habet. Sed de genere meliori eli-gendum est mel, quod ueræ dulcedinis boniq; sit odo-ris ac coloris ad rubeum decliuis, non subtile, uisco-sum.

Oleum amygdalinum.

Amygdalarum cremor.

Mel.

Aquamellis.

Mellis electio.

ſum. Et melius eſt uernum, deinde æſtiuum, hyemale uerò malum: Acre uerò mel peßimum eſt, adeò ut
Saccharũ uenenoſum eſſe creditum ſit. Saccharum uerò frigidius melle & ſubtilius eſt: Calidum enim & humidũ in fine primi gradus creditur: per artificium autem ulteriori ſcilicet coctione (qua albeſcit) minus calidum & magis ſiccum redditur. omnino leniendi & obſtructiones aperiendi abſtergendiq; uim non minorem melle obtinet: & eſt bonum uẽtriculo in quo flaua bilis non gignitur: facile enim in bilem uertitur: Phlegma item abſtergit quod in ſtomacho reperitur, & uentrem lenit. hoc igitur quolibet anni tempore, melle autem hyeme & ſecũda autumni parte,
Acetum. ueſci expediet. Acetum melancholicis obeſſe, cholericis uero prodeſſe dicitur: unde calido ſtomacho pariter & humido cõceſſum eſt: appetitum excitat & concoctionem iuuat, ſiſtit bilem, & materias ad interiora effundi ꝓhibet: ſubtiliat, incidit, ita ut phlegmati aduerſetur, præſertim adiutum cinnamomo & paſſulis, ita ut eius frigiditas & acredo nimia tollatur: quin etiam frigido uentriculo in hunc modũ proderit. hoc artificio caſtigandum acetum ducimus, ut cum optimis paſſulis decoctum ſit, deinde, ſi opus
Cinnamomum. eſt, odore cinnamomi iuuetur: etenim cinnamomum præter calorem quem habet, quippe quod uerſus tertium gradum eſſe caloris dicitur, Ventriculo etiam

& hepati

& hepati plurimum confert: nanq; & obstructiones aperit, & utrunq; confortat: uentriculi praeterea humiditatem exiccat, & putrefactionem fieri prohibet: omnem uirtutem roborat & corruptam instaurat: tum caput, educēdo humiditates quae in eo sunt, mūdat: quin etiam lenit & cōfert tußi ac pectori, extrahens quod in eo noxium est. Haec de condimentis.

NVnc de granis & herbaceis, ac id genus alijs quae ad fercula opportuna sunt, agamus. Oriza quod uulgo risum dicitur, multi est alimenti ad caliditatem siccitatemq; uergentis: hyeme comedi potest: Oriza cum lacte apparata seu condita, bonum habitum & genitale semen auget. Panicum uerò & Milium per humida tempora, siue calida siue frigida sint, edi possunt. Autumnali uerò tēpore, quoniam frigidum & siccum est tempus, Far autem calidum & humidum, expedientius est. Quod si far ex hordeo sit, aestate potius edendum fuerit, quòd hordeum frigidum sit. Cum iure autē carnium, grana haec coqui debent, aut in aqua, addito postmodum lacte amygdalarum dulcium: aut oleo sint condita: potes deinde saccharum arbitratu tuo adiungere. Ex leguminum genere Cicer ac praesertim ius in quo decoctum est, laudant: Sed media mēsa, nō initio nec fine edendum, Auicenna existimat. alimentū corpori praestat ualidius quidem, idq; modicè purum, alioqui flatuosum

Oriza.
Panicum.
Milium.
Far.
Grana dicta ut coquenda.
Cicer.
Ciceris ius.

tuosum, & quod ualentiorem uentriculum postulet. Iusculum tamen ex hoc præfertur, quòd & abstergat, & urinam cieat. Lentes uituperant, quia uentriculum lædunt, & obstruunt hepar: ad hæc melācho-

Lens. licum humorem generant, & uisum obtenebrāt: atq; inter legumina pessimum omnium est edulium, unde crassus, terrestris, & atrabilarius sanguis gignatur: uētrem sistit, bis terúe aut pluries etiam feruefacta, abiectoq; iure: quando minimè ad hunc modum parata, aluum subducere magis affirmant: sanè ab hac abstinendum censeo, ut nocentissima, & agrestibus

Fabæ. accommoda magis. Fabæ uerò grauiores ad concoquendum sunt, & uentositatem habent, quæ si uel trium dierum spacio decoquantur, ab inflatione tamen non liberantur: Vapores itèm prauos mittunt ad cerebrum, & propterea horribilia somnia faciūt: sanguinem generant crassum. relegantor igitur à te in uictus ratione: licet abstergendi alioqui, atq; enutriendi praeditæ esse facultate uideantur. quòd si harū quandoq; usus tibi ingruat necessarius, præfertur ex his pulmentum, ut quod & abstergat magis, & flatulentiæ plurimum intercoquendum, remiserit. quòd si semina præterea aliqua admisceas flatum discutientia, Græci ἄφυσα appellant, mellisq; aliquid ad hæc: sic plurimum sanè inde noxæ discusseris, inter illa semina præcipua sunto carum, (uulgò carui) ani

sum.

sum, fœniculum, cuminum. Deteriores his Phaseli sunt uulgò Faseoli, qui calidi ac terrestres sunt, cerebriq; spiritum conturbant, & praua inquietaq; somnia faciunt, & uertiginem suis uaporibus pariãt. Satis iam de frumẽtaceis ac leguminibus dictum: potes autem ex dictis etiam nondum tractata dignoscere. In omnibus potiora censentur uiridia, utpote quæ leuem etiamnum humiditatem retineant: postquam enim hanc quoq; temporis tractu amiserint, craßiora euadunt, terreaq; magis. Ac quemadmodum arescẽtibus succosa præferuntur, sic crudis elixa, & incoctis decocta. Post tractatum de leguminibus, de oleribus quoq; ac radicibus dicamus arboreisq; fructibus, atq; autumnalibus. Raparum genera & si Democritus omnino cauẽda putarit, tamẽ Galenus Dioclis sententia fretus, laudauit, quod atram bilem concoquant, & commode urinam cieant: & teste Auenzoar, quem Auerrois sequitur, mirabilem uim illuminandi oculorum aciem habeant. Et quamuis plurimo abundent humore, qui solet officere uentriculo & materiam uento suggerere: castigari tamen humor hic potest, si primo in aqua largiore sale condita coquantur, tum expressas & nimio illo humore liberatas ac in iure carnium complete decoctas, & (si opus est) modico aniso aut cinnamomo conditas, edere nõ dubito. ijs germanæ radices illæ sunt, quæ uulgo Carottæ

Phaselus.

Leguminũ electio

Rapa.

Carotæ. rottæ dicuntur: quibus decoctis, in Acetarijs hyeme
Apij & uesci iure liceat. Radicibus item Apij & Petroselini
Petroseli hoc pacto & tempore, ac potius in principio prādij
ni radices uesci expediet in iure coctis, quoniam materias à su
perioribus ad inferiora, ciendo urinam, trahunt: Ve
Cichoriū. re autem & æstate cichorij quod intubum uocant
latij, radicem pariter decoctam laudamus: nec mi
Radicula. nus folia dum tenella sunt. Radiculas infensas esse
Galenus notauit, imò olerum omnium radices excre
mentitias esse dixit, & concoctu difficiles. Adsunt
Endiuia. item Endiuia & Lactuca, quibus tempore feruido in
Lactuca. Acetarijs & in ferculis uescamur: Si Mētam eis aut
Menta. etiam alijs frigidis rebus misceas, recte erit: quoniā
Menta uim habet confortandi uiscera, ac præcipuè
uentriculum, crassumq; ac prolificum sperma efficit,
nec non spermatis uasa roborat, unde in profluuio
spermatis maxime cōfert: cuius item succus cum ace
to haustus, sanguinem ab interioribus manantem sa
nat: tum laudabili odore affecta, & infusa proprie-
Acetosa seu Oxalis tate lætificat. Herba item quæ à sapore Acetosa dici
tur, per id tempus edenda est, quod frigida in primo
gradu sit, miramq; uim confortandi obtinet: subtili
nanq; stipticitate (ut Auicennæ utar uerbo) prædita
Portulaca. est. Portulacam uerò fugiendam ducimus quod nimi
um frigida quippe in tertio gradu, tum eius nutrimen
tum paruum & illaudabile est, & appetitū deijcit:

quanquam bili resistit, & manātem sanguinem à pectore potißimum cohibet: Eius tamen frigiditas (si quando uesci contigerit) menta aut fœniculo tempe ratur. Borragine uerò (quod est uerum Buglossum) & uulgari buglossa uere nec non æstate, quin etiam duobus alijs anni temporibus in Acetarijs siue fercu lis audacter uesci poteris: temperatæ nanq; comple= xionis esse dicuntur, & sanguinem cordi amicum ac lætitiam generant. Lupulis eodem artificio, uno tem pore quo reperiuntur & prima mensa, uesci contu= lerit: quoniam inter medicinas hepatis temperatas & aperitiuas urinamq; cientes nominantur. Maio= ris autem prouocationis esse asparagos nouimus, ac melioris succi, quibus pariter ante cibos alios uescē dum est. Siclam uerò seu Betam quam uulgò Blitam & Mangold uocant, in prima mensa pro ferculo, quod ex humore quem insitum habet, nitroso, aluum subducat, & hepatis atq; splenis obstructiones ape= riat, si alba sit laudamus: neq; enim melancholicum humorem procreat, quod braßica facit. Nigram ta= men Betam quod ferè atrum humorem generet, uitu peramus. Betæ autem radices, subrubræ, rubræq; ualentius nutriunt, sanguinemq; gignunt, lōgè quam folia, craßiorem: illud insuper obtinent, quòd flatum pariunt: quum facile alioqui per aluum descendāt: ideoq; hæ quoq; ad usum aliquando adhibēdæ. Quas

Borrago. Buglossa. Lupulus. Asparagi. Beta. Betæ radices.

Spinachia autem uulgò Spinachias dicunt, rarò edendas censemus, quoniam superfluam humiditatem nactæ sunt: gutturi tamen & pulmoni conferunt, & uentrem leniunt: quapropter ante cibum edendæ sunt. Braßicā uerò frigido & humido tempore, ut calida & sicca, edi posse arbitror: quoniam abstergendi & lauandi urinamq; ciendi uim obtinet: ius tamē eius magis laudo. feruefacta hæc, nec abiecto humore emollit aluum: eandē adstringit quater aut eo etiam plus proiecto liquore, atq; ita deuorata. Atrabilarium humorem hæc plus iusto parit: substantia Braßicæ lædit os uentriculi, & uisum obtenebrat: quapropter huius usus, nisi urgente penuria meliorum rerum, reijciendus tibi. Et deterius illud genus quod uulgares caputias uocant, Latine Braßica capitata: à Plinio lacuturris. Braßica omnis contra temulentiam pollere creditur, ob eam quæ inter uitem & braßicam est, antipathiam: quandoquidem obseruatum sit, uitem, ad cuius radices aßita fuerit braßica, non paruo interuallo sponte sua refugere. ob id cum alij, tum præcipue Germani frequenter mensis apponunt, ut uini (quod parcius bibere præstaret) noxam effugiant. Pollent hac in re magis caules ad rubedinem uergētes. Vidi aliquem doctum ac philosophum conuiuio accumbentem in quo strenuè potandum erat, foliolū caulis crudi clàm prægustasse ac comedisse: quæ res illi

[Margin notes: Spinachia. Braßica. Caputia. Contra uinum.]

illi ex parte profuit: Vinum tamen uires suas in illo exeruit quoquo modo. Damnãtur item quæ à rapis, è quibus etiam orta sunt, raputia uocantur, quod graui ut concoquantur & atri humoris materia sunt. Raputia.
Petroselino autem hyeme largius uesci expediet, calidum enim est in tertio gradu: obstructiones aperit, urinamq; prouocat: Aestate uerò cũ frigidis ut cum succo acerbæ uuæ, dum in iure coquitur, nec nõ cum cucurbita & cucumere, si uesci contigerit. Sed rarius hisce uescendum est: quoniam hic crudi humoris materia est, & ad longas febres præparat: frigidiq; & humidi admodum est tẽperamenti. illa uerò quod uentriculo & colo intestino infensa sit: & corporibus quibus phlegma aut atra bilis frigida dominantur, infensißima sit. si cruda estur, in medio est peponum ac cucumerum: decocta melior euadit: frigidæ humidæq; temperaturæ alimentum præstat, huiusq; plurimum usus, ut medicamẽti constat: alias inutilis, & minimum alimenti exhibere putatur, humoremq; gignere aquosum: præsertim cum frigidũ nacta fuerit uentriculum. cum his etiam Cherefolium herba misceri cõmode potest, quæ & uentriculo frigido ac cõmoda, & grati saporis est. Amanitæ, Fungi, & Tubera, ut quæ frigidæ humidæq; naturæ sint, succumq; generẽt crassum, crudumq;, calido siccoq; temperamento conueniunt: innocentiores redduntur Fungi

Petroselinon. Cucumer Cucurbita. Cherefolium. Fungi & Tubera.

muria asseruati, quod lentorē ex parte amittant: sed noscēdi prius sunt boni, cum radice ortus sui, tum etiam generis & substantia: at satius erit ista athleticis hominibus relinquere. Acuta uerò ut cæpas, allia & porra, utpote à studioso uiro uel publico aliena, uitanda ducimus: nisi forte hyeme his coctis & in Acetarijs ubi pituita redundet, uti, phlegmaticis liceat.

Acrumina, Cæpe. Allia. Porrum.

Porrum cæpis, Allioq; probabilius, si decoctum edatur: multū enim succi mali, acrisq; remittit elixatione: concoqui tamen quadātenus contumax hoc quoq; esse cēsetur, ob fibrosum, quod illi inest: etiā si humores in thorace contentos, faciles reiectatu reddat, ob innatum lentorem: lotium hoc mediocriter mouet.

Fructus.

FRuctuum plura sunt genera, quorum nonnulla nutriendi uim obtinent: Nam (ut Auicenna inquit) Fructus nutrienti magis similes sunt ficus & uuæ bene maturæ, & Dactili in regionibus & ciuitatibus in quibus esse consueuerunt: Parcius tamē meo consilio edendi sunt, quòd ficus recens inflatiua est, &, Galeno teste, obest uētriculo: è sicca uerò ficu genitus sanguis, malus est. ad hæc pediculos ambæ generant, cum propter corruptionem humoris earū, tum quod materiam de interioribus pellūt ad exteriora: & propterea Comitiali morbo & Apoplexiæ cōferre ab Auicenna dicuntur. Impinguare item ferūtur: & licet talis pinguedo modicū perstet, et ab alimēto

Ficus recens & sicca.

panis

panis distet plurimũ, earum tamen alimentum maioris roboris est nutrimento reliquorũ fructuum. quoniã autẽ ficus uelociter descẽdit & penetrat, uiasq́; cibi abstergit & mundat, idcirco ante cibum edenda est. Meliores quidẽ esse albas, tum rubeas, postremò nigras, Auicenna indicat. omnes etiam, renum arenulas repurgant. Caricæ (inquit Galenus) cum nucibus sumptæ, cibi præstantißimi sunt, cum amygdalisq́; similiter. sed cum his obstructiones aperiunt, non tamẽ ita bonũ succum præstant, nutriuntq́;, ut cum miscentur cum nucibus. Sũt qui Caricas cum ruta nucibusq́; præsumptas uenenis uniuersis aduersari fateantur. Vuæ pariter albæ nigris eligibiliores existunt, modò sit in cæteris loci & maturitatis paritas. Laudatur autẽ quæ præterq̃ quod bene matura est, prætereasi duobus aut tribus diebus suspẽsa & soli exposita fuerit: hæc enim alimentum proximũ nutrimento ficus præbet: quæ non aliter atq; ficus ante cibum edenda est, quod aluum leniat. eius tamen usus uesicæ incommodus est. quapropter ab his quibus renes uel uesica arenã uel calculos generãt, uitanda est. multam etenim fecem relinquit in corpore, quinetiam uapores plurimos mittit ad cerebrum, quẽadmodum & in uase dum uinum ex ea gignitur, apertißimè conspicimus. nocent etiam uuæ ac ficus uisceribus in scirrum duratis, & infarctu laborantibus aduersæ. Veterascentes

Ficuum electio.
De Euch. et cacoch.
Venenis remediũ.
Vuæ.

 centes

centes multum humiditatis recrementitiæ amittunt.

Passulæ. Passæ uero quæ ab oriente uehuntur, abstergunt, amicæq; uentriculo & potißimũ hepati à tota substãtia sunt: tum uesicæ & renibus, nec non intestinorum dolori conferunt, & uniuersum corpus rectè nutriunt: quamobrẽ & prima & secũda mensa, tutò edi possunt. E fructibus uerò qui nullũ aut certe modicũ nutrimẽtũ corpori tribuũt, quidã sunt q facile descendunt, quiq; ante alios edẽdi sunt cibos: Alij uerò sunt quos post epulas sumpsisse rectius est. sumi igitur ante cibum nonnulla fructuũ genera, iußit Auicenna, ut Melones, Mora, Chrysomela, Persica, Pruna, cerasa: huiusmodi nanq; fructus nimiũ humorẽ & facilè corruptibilẽ obtinent: quapropter q̃ citius fieri potest, de corpore pellendi sunt. id uerò fiet si absq; alio cibo sumantur, deinde post ipsos ambuletur, & aliqd sumatur ad hoc ut labantur, ut Auicennæ sententia est: quinimò ait quod ij fructus recẽtes non sunt boni nisi corporibus exercitatis cholera rubea abundantibus, & in æstate: subditq; rectius esse his abstinere, quoniã aquosum sanguinẽ generant, qui facilè ebullit subindeq; putrescit. Tãetsi enim ea ipsa hora qua sumuntur, refrigerando prosint calidis, quoniam frigidi & humidi sunt: tamen, (ut dictum est) ad putredinẽ sua humiditate parant: similiterq; sanguinẽ humore implent crudo, ut Melon uiridis qui Anguria uulgò

Fructus ante cibũ.

Anguria.

uulgò dicitur: qui etiam altera ratione fugiendus est, quod in quemcunq; humorẽ uertitur quem in uentriculo inuenit. Quòd si forte tibi libet prænominatos fructus sigillatim nosce, ut meliores, uel ut rectius loquar, minus malos deligas, paucis accipe. Melon inter hos fructus & humoris & nutrimenti est melioris, nec facile in humorẽ quem in uentriculo inuenit (ut Anguria) conuerti est aptus: abstersiuusq; est & urinã prouocat: sed èo quo supra dictũ est modo, comedẽdus est: alioqn putrescit, & ex putredine morbos generat acutos. Mora & si uim quandã stipticã sortita sint, uentriculo tamen infensa esse, & in eo qui debilis est, facile corrumpi, Auicẽna putauit: Sũt calida & humida quæ dulcia sunt, acetosa uerò frigida. His germana cerasa sunt: facile enim & putrescunt & corruptionẽ subeunt. minus tamen malũ genus illud est, quod acerbũ simul nec non & dulce beneq; maturũ est, quæ uulgò Maraschæ dicuntur: hæc enim minus putrescunt, & magis refrigerãt. omnia tamen frigida & humida sunt: quorum alia dulcia, molliaq;: dura alia habentur, & quæ adstringant magis. Deligenda priora illa, ut quæ melius concoquantur, faciliusq; aluum subeant. Secunda magis faciũt ad uentriculum, qui in bilem agitur, quippe quæ nec facile omnino corrũpantur, & uentriculum adstrictoria facultate corroborent: immodico tamen ho-

Melon seu Melò pepon.

Mora.

Cerasa.

Maraschæ.

rūm usu, nisi unà in corruptelā ab insitis humoribus
Persica. trahātur, aquosus humor procreatur. Persica poma atq; Armeniaca frigido ipsa quoq; atq; humido tēperamēto constant: probè cōcocta tenuem, humidumq; sanguinē generant. Solent porrò hæc quoq; nisi facile alvum subierint, in corruptelā abire, & cum humoribus unà immutari quoscunq; tandē offenderint: quamobrē quibus ægrè per aluum descendunt, cōsulucrim ego ijs, omnino, ut ne ea quidē attingāt. Nam
Armeniaca. Armeniaca quæ Græcè Chrysomela, & Latinè Mala aurea uocātur, dum humida & recētia sunt, putredini exposita admodum sunt, ideoq; febres generāt. Auicenna iubet mastichen & anisum cum uino de
Persica. paßis aut melle sumi cum eis debere. Persica authore Dioscoride, bona uentriculo sunt et aluum leniūt ante cibū sumpta si matura sunt: post aliū uerò sumpta, et corrūpuntur et corrūpunt cibū. Sicca uerò tā Persica quā Chrysomela, non ante sed post cibum edenda sunt, quoniā dura ualde ad concoquendum sunt. abstinuisse tamen rectius est, quoniā prəterq̄ quòd grauia sunt uētriculo, parui quoq; sunt alimēti. Persica tamen inquit Auenzoar, fœtorem oris uitio uentriculi procedentē remouent, nec, ut inquit, iuuamentum aliud obtinent. His Pruna cōmendantur ma-
Pruna. gis: siquidem facile per aluum deijciantur. Solent enim nonnullis hæc quoq; corrūpi, non statim per al-

uum reiecta. Pruna quæ dulcia sunt, nimia humiditate debilitant uẽtriculum: quæ uerò medium saporem nacta sunt, fortius bilem reprimunt. quorum etiam frigiditatem Auicenna emendare docuit potu aquæ mellis, & uino de passis. Sed tempus est ut de fructibus qui post cibum edi possunt, nonnulla percurramus: Plures nanq; sunt qui uapores caput ascendentes frenant, & os uentriculi roborant, qualia sunt Mala granata, Cotonea, Pira, & id genus alia: Sed primo de his quæ & ante & post cibum edi possũt, uaria ratione, agendum. Granatorũ uerò seu Punicorum cum tria sint genera, dulcia, acria, & inter hæc media: Dulcia quidẽ frigida et humida in primo gradu uẽtriculo & hepati cõueniunt, spiritumq; & præcipuè naturalẽ mirificè iuuant, adeoq; inter pinguedinem facientia numerantur: materias item ad uias urinæ leuius tamen quàm acetosa, dirigunt. Itaq; mihi summopere placent, quibus cum alijs anni temporibus, tum uel maxime autũnali, quacunq; mensa ac præsertim cum tosto uescaris. Medium uerò nacta saporem, dulcibus frigidiora sunt, unde calefacto uẽtriculo peropportuna, mediocremq; abstersionẽ cũ stipticitate & refrigeratione nacta sunt. Admirabilem præter cætera, uim narrat Auenzoar & confirmat Auerrois, quod prohibent corruptionẽ cibi in uentriculo, si fumosa aut similis odori ouorum fuerit:

Punica mala.

Dulcia.

Media.

quòd si acetosa corruptio sit, cauenda hæc esse, dulcia uerò non obesse admonet: Vnde & uice saporis media mensa, & post epulas ad roborãdum os uentriculi, & prohibendum uaporum ad superiora motionem, tutò uesci poterit quicunq;, præsertim calidi ventriculi. Acetosa uerò maiorem frigiditatem sunt assecuta, quæ non nisi ualde biliosis commodari possunt, quoniam intestinis sua acredine atq; etiam neruis officiunt. Potest tamen eorum acredo sacchari aut mellis dulcedine remoueri. magnam autem uim in extinguenda bile feruida, & reprimenda uaporũ eleuatione obtinent. in uniuersum uerò Punica omnia alimento leui constant, sanguinemq́; perpetuò gignunt tenuem: suntq́; uentriculo amica, & quæ mordaces succos aboleant: quapropter horum quoq; opportunus tibi usus constet, quum uidelicet in corpore exuperare calor uideatur, aut anni tempus tale urgeat: alioqui superuacaneum fuerit, quæ pro medicamenti ratione sumuntur, his ut esculentis uti, præsertim cum contraria temperamentum suggerat, quàm rationis expers appetitus ac consuetudo postulet.

Acetosa.

Abusus ubiq; uitandus.

Cotonea. Cotonea ex autumnalibus fructibus inter edulia adstringentia connumerantur: quæq́; aluum supprimãt. Solent hæc nonnullis ante cibum sumpta, aluum potius coërcere: sicuti à cibo, emollire: quod minimè mirum sit: quandoquidem uentriculi os adstringendi facultate

cultate

cultate cōprimentia, alimoniam ui protrudant, quemadmodum ſanè in utre quoq;, ac ueſica idem manibus præſtamus, facileq; contenta educimus, præſertim ſi repleta quidem uaſa fuerint, uehementius autem ſuperiores partes comprimamus. Inter hoſce fructus maxime omnium adſtringunt Sorba, Corna, & Meſpila, quorum uſus maximus ſit ut medicamentorū: & quòd uētriculo alioqui utilia ſint adſtringendi ui. alimenti autem uice ſumpta, ſanguinem exhibent minimè cōmendandum: tum uerò adſtricta plus æquo aluo, nocumentum capiti, reliquoq; corpori inferunt. Ex Malis dulcia quidem (inquit Aegineta) maioribus reliquis in calfaciendo uiribus pollent, facile transmittuntur, maximè aſſa, uel elixa. Acida magis refrigerant, & humores in uentriculo diſſecant. Auſtera ſtomachum roborāt, aluum ſupprimunt, cæteris tamen magis Cotonea. Ex Pomis item bonitate cætera uincunt, quæ Regia appellantur: & ea fortaſſe ſunt quæ (præſertim in Hetruria) Appia & uulgò Mele roſe uocantur: quæ ipſa quoq; frigida non adeò ſint: cordi uerò amica, cenſentur: ideò quod uapores cor impetentes fuliginoſos, humidoſq; repellant, nec ſanè minus ſurſum in caput delatos: deniq; noxam quoq; ex uino in capite contractam ſedant: neruos quidem tentant: ac memorādi uim retundere creduntur: potiſſimum quæ natura acida fuerint,

Sorba. Corna. Meſpila.

Mala. Libro I. cap. 81.

Poma Regia.

nempè frigida hæc satis sunt, & substantiæ tenuitatē sese iam ad profundum addunt: probātur ex his magis, quæ in hyemem reposita seruantur dulcia: maturitatem enim temporis mora, adepta pleniorem, cōgruo quoque usu aptiora redduntur, nec sanè facile corrumpuntur: & pro uentriculis debilioribus in cineribus aut uaporibus aquæ diligenter coquuntur

Pyra. cum edenda sunt. Pyrorum pari etiam modo grandiora atq; matura, eandem quidem facultatem seruant, sed uberius nutrimentum sumentibus suggerunt, ac uentriculo gratiora sunt. De Citrijs pomis, Limonijs, Aurantijs, & Adami pomis, cum medicamenti potius quàm cibi uices subeant, hic nihil dicimus: poterit quisq; illorum historiam & uires apud

Libro I. cap. 131. Matthiolum uidere in suis commentarijs in Dioscoridem. Oliuas maturas & si inter ea quæ uentriculo

Oliuæ. ac uisui obsunt, Auicenna connumerat, alibi tamen grossas salitas quæ colymbades à Græcis uocantur, appetitum subleuare, & uentriculū confortare, præ

Cappares sertim si acetosæ sint, asserit. Hac etiam ratione Cap

Castaneæ pares laudantur. Castaneas quòd grauis coctionis, craßiq; et crudi, licet nō mali humoris materia sunt, uentumq; egregie efficiunt, his qui multum laborant aut exercentur, relinquendas censemus: alioqui refrigerant & exiccant, ac modice astringunt: alunt quoq;, & elixatæ flatuosæ facultatis plurimū remittunt,

tunt, præsertim cum seminibus anisi aut fœniculi uel similibus coctæ. Nuces uulgares, quas Regias uocãt, calidæ quidem censentur & siccæ: caput pertentant, si quis aßidue utatur: & uentriculo infestæ sunt, ac difficile concoquuntur: grauant linguam & sermonem impediunt: licet recentes gratiores uentriculo & meliores sint: minus enim incommodi adferunt, quamuis craßi humoris materia sint. cum ficubus unà cõmansæ probantur magis, quòd per aluum citius unà deijciantur. Verum solas aut frequẽtes præsertim extra hyemẽ, uitasse, salubrius est. Nuces quas ponticas appellant, hoc est, Auellanæ, quo nomine ad stringunt, poßint sanè uẽtriculo idoneæ censeri: sed quæ nihilo tamen secius concoqui contumaces sint, ob confertiorem substantiam, qua præditæ uisuntur, quodq; aluum magis ideo adstringant. quamuis ab Auicenna laudentur quòd omnibus hepatibus conferant, propterea quod exigui sunt caloris: Calidæ enim & siccæ in primo sunt gradu, sicq; calidum hepar non lædunt, & frigido conferunt: quinetiam aperitiuæ, boniq; succi materia sunt: attamen eas inflare, & uentositatem in inferiori uẽtre gignere, nec non capitis dolorem cum cerebri augmento facere, tardæq; cõcoctionis esse, & uomitum ciere, tum earum corticem uentrem stringere: quapropter raro, nec ab omnibus edendæ sunt: Quòd si fortasse ad se dan

dam

Nuces.

Auellanæ.

dam tuſsim & iuuandum ſputum eis aliquãdo ueſci contingit: (etenim ſputum facilè reddunt, & tuſsim antiquam tollunt,) extrahendus de earum ſubſtantia ſuccus fuerit. Nam leuioris in hunc modum coctionis, ſubtiliori expreſſa, & relicta craſsiore ſubſtantia, redduntur: modicoq; adhibito præſidio aniſi aut cinnamomi, omnis inflatio tollitur. Vtraq; autẽ tam Auellana qua nux cum ficubus exeſa, paruis uenenis conferre ſolet, ut Auenzoar & poſterior Auicenna teſtatur. Amygdalæ dulces ferè æquales in calore, tum modicè ad humorem decliues ſunt, niſi rancidæ ſint: tunc enim calidæ euadunt: boni, quamuis pauci, ſunt alimenti: ad hæc, abſtergunt, mundant, aperiũt, & præcipue ſplenis & hepatis obſtructiones auferunt: tum pectus, renes & meatus urinæ leniunt: ſed quoniam ſomnum faciunt, & propter diuturnam in uentriculo moram (cõcoctu enim difficiles euadunt, ſi ſolæ deuorentur) uapores ad caput mittunt, etiam grauedinis cauſa ſunt: quamobrem uelim extrahi ſuccum, quod uulgò lac dicitur, & ferculis aut ſaporibus hoc ipſo, non duris amygdalis, autumno potiſsimum, ueſci expediet: ita enim facile deſcendet, & cõmoda abſq; incommodis afferet. Optimum inſuper paraueris edulium (præcipue æſtate ac autumno, & tuſsiculoſis:) ſi harum cremorem ſuccreto decoctoq; hordeo immiſcueris, aut alicui tali, amyloq; imprimis:

Cõtrà paruа uenena.

Amygdalæ.

Amygdalarũ lac.

Eduliũ ex amygdal, optimũ.

mis:hoc enim omnibus præstat,ut quod tenuißimum sit, & cõcoctu facile,ac boni succi,sanguinemq; pro gignat nitidum & tenuem. Granum pineæ maioris fere temperatum est: exiguum enim calorem & humorem obtinuit,forteq; alimentum nec malum, tribuit: & prauos intestinorum humores corrigit,debilitatiq; corporis subuenit,corruptum humorem emendat, tußimq; & putrefactas corporis materias castigat, & coitum excitat. Tardæ quidem concoctionis, tum mordicationem & acrimoniam quandam in eo esse fatetur Auicenna, sed remedium adhibet eius ipsius in feruenti aqua infusionem.ita enim magnam absq; læsione nutriendi uirtutem assequitur: tum præcipit ut qui frigidiore sunt habitu, cum melle:qui calidiore autem,cum saccharo comedant: renes & uesicam insuper expurgant,ac roborant,eorumq; ulcera prohibent. Vrinæ stillicidio opem mirifice præstant. Pistacia (ut Galenus inquit) parum præbent alimenti: tametsi infarctas humore iecinoris uias expediant, & à uitijs liberent. addit autem Auicenna quòd nauseam discutiant,& uentriculi os roborent, argumento esse subamarã, subausteramq; qualitatem,quæ gustu in his deprehenditur. quapropter non modo ad iecinoris infarctus, sed ad iecur ipsum uentriculumq; roborãdum, ea tam cibis quam medicamentis immiscentur: quin & ad cõciliandam uenerem,

Pinei.

Pineorum præparatio.

Pistacia. 2. de aliment.

uenerem, & ad pinguedinem inducendam macie & marasmo affectis commendantur. Sunt uerò remißè calida & sicca, adeò ut ferè temperata iudicentur: nos æstiuo tempore parcius, hyeme uerò largius à calido etiam corpore edi posse censemus. Citri cortex & præcipue conditus, hyeme sumi potest: quoniam ut ex ueterum sententia inquit Auenzoar, cor & reliqua membra principalia roborat: & licet præ duritie non facile concoquatur, magnum tamen uentriculo præsidium, & bonum ori odorem, pariterq; eius decoctum quando in ore tenetur, afferre, notatum est. quin etiam flores ac etiam folia confortant uentriculum, pariterq; uinum aut ius in quo infusus sit cortex. Caro autem & mala est uentriculo & pectori, & facit colicam, nisi forte cum despumato melle & aromate aliquo eius nocumentum tollatur. Anisi semen laudo, quòd uentositates tollit, hepatisq; & splenis obstructiones, non sine aliqua stiptica ui, aperit. quinetiam si eius uapor naribus trahatur, uertiginem & capitis dolorem sedat, nec non urinam prouocat. Fœniculum uerò aliquanto calidius, tardiorisq; concoctionis & praui alimenti materia est. obstructiones tamen aperit, cit urinam, & mirabilem proprietatem acuendi uisum obtinuit: adeò ut Democritus serpentes ex ipso edere, & eo fricare oculos dum exeunt latebras, sit arbitratus. Coriandrum

Citri cortex.

Caro Citri.

Anisum.

Fœniculũ

Coriãdrũ

uero

uerò de cuius temperatura disceptant medici,(Galenus enim calidum, Auicenna & alij frigidũ dicunt) est quidem tardæ concoctionis, &, teste Auicenna, confortat uentriculum calefactum, et uapores causa uentriculi, præsertim biliosos, à capite prohibet, (id quod potius ratione acetì, quo præparatur, facit) sed tamẽ uisus tenebrositatẽ generat: imò, quod plus est, Dioscorides mentẽ tentare scribit, et alibi inter uenena recenset. ideo explodẽdus potius illius usus, præsertim frequens, neq; illa qualicunq; præparatione fidendum. natura enim eius tolli non potest.

Posteaquàm cibi & potus genera quæ opportuna annotatione digna uisa sunt, percensuimus: (nec enim omnia narrare decreuimus, quia longum opus & penè infinitum extitisset.) Nunc ad reliqua, quæ à medicis inter res non naturales appellatas numerantur, ad salutem conseruandam pertinentia, accedamus. Enimuero obseruandum est ne ullo cibi aut potus genere replearis: sed assumendi cibi uniuscuiusq; modus is esto, quo nondum satictas ceperit: sic enim exuperãs natiuus calor, cibos, qui in uentriculo continentur, confecerit. Præstat autem alimentorum quoq; uires obseruasse, ut si ex ijs fuerint, quæ ualẽtius, & plus nutriunt, multo ante expletam appetentiam absistamus: sin eorum, quæ parum ac leuiter alunt, liceat plura ingurgitare: siquidem hæc Repletio.

diutius concoqui postulant, illa facilè aluum subeunt. De potu cōiectura facienda, pro sumpti alimenti humiditate, ac siccitate. Et quamuis Hippocrates tolerabiliorem esse potus quàm cibi repletionem pronunciarit: Et Auicenna quorundam opinionem recitans, ebrietatem corpori semel in mense conferre dixerit: nos tamen quia plus obesse quàm prodesse potest, his præsertim qui debile caput assecuti sunt, ab hac sententia alieni semper fuimus. Profectò uinum & si natiuo calori maxime congruum est, attamen sicut superfluum oleum lucernæ lumen extinguit: ita uinum calorem opprimit naturalem: ita ut multi homines superfluo uino suffocati, perierint. Quòd si quãdo in cibo aut potu excessisse contigerit, sequẽti parcitatē compensandus error: ut si prandium largius fuerit, parcior aut nulla sit cœna: Tum longiori somno indulgendum, & exquisitiori exercitio utendum. Melius autem est reliquijs desiderij citra satietatem, à comestione & potu desistas: hæ nanq; famis reliquiæ, post horam unam destruuntur. Deterior autem comestio, (ut Auicenna inquit) est quæ uentriculi grauitatem facit: & deterior potus est qui temperamentum egreditur, & in uentriculo natat.

Ebrietas an conferat.

Quamobrem ad bonam cibi cōcoctionem & penetrationem, sæpe & parum bibere cohortamur.

Quemad-

QVemadmodum uerò nimiam repletionē fugiendam, ita nimiam quoq; famem & abstinentiam uitandam censemus. Excessus namq; & defectus, ut sapientiores testantur, committendi morbi uim obtinet. nunc uerò disputādi nec locus nec tēpus est, utrum horum deterius sit. Compendiosum enim sanitatis regimen, non autem nunc medicas quæstiones scribimus. ne igitur diu famem patiare, propterea quòd uniuerso corpori, & uentriculo prius, eius ministro officit: illi quidem quod aridum & priuatione alimenti imbecillum redditur, huic autem quod uentriculus præter id ipsum commune totius corporis incōmodum, putridis item repletur humoribus. Quapropter dum sumendi cibi hora, certumq; desiderium fuerunt, quod ex alacritate & nulla uentriculi grauitate, tum etiam seruato interuallo inter horas edendi congruo, cognosces, edas. Arabes sexdecim horas adhibent: nam in duobus diebus ter solum edendum esse opinati sunt. studiosis uel non adeò calidis uiris decem horas sufficere posse arbitror, his præsertim qui nec replentur, nec duræ coctionis cibis uescuntur. aliqui octo communiter statuunt horas. Sed pro consuetudine, (nisi admodum mala fuerit) & appetitu naturali, singulis horæ distinguendæ erunt. Cœna uerò parciore uti præstiterit, si uel pernoctādum sit, uel capitis debilitate, aut grauedine laborés,

Inanitio.

Nimiæ famis nocumenta.

Edendi tēpus.

An cœna maior esse prādio debeat.

labores, uel fuerit uentriculus imbecillis: secus enim, sit prandium leuius, si per consuetudinē fieri potest: quæ in sene mutari nequit in iuuene paulatim ad meliorem mutanda est. largior enim cœna melius succedente somno concoquitur, qui concoquendi facultatē iuuat. Accedit frigidior & obscurior noctis aër, quo fit ut spiritus ad internas partes collecti, minimumq; animi & sensuum functionibus distracti ac resoluti, maximum sumpto cibo præsidium ut concoquatur, afferunt, ad hæc interuallum longius cœnam quàm prandium sequi assolet. quanquam monuimus magnam rationem consuetudinis habēdam esse: quæ (ut antea dixi) in iunioribus pedetētim in melius mutāda est, in ætate uerò prouectioribus, ni pessima sit, seruanda. Illud etiam monuisse non pigeat, cibo sicciore in cœna uescēdum esse: unde assatas carnes ad resecandas humiditates superfluas in cœna potius laudandas, mane autem elixatas.

Consuetudo quādo mutanda.

Cœnæ cibus.

Danda quoq; opera est, ut quotidie alui & uesicæ excremēta opportune de uentre exeant. Et quoniam ut maximus Arabum obseruator Auenzoar inquit, Conuenerunt omnes medici quod in uentrem mollē homini seruatur sanitas. & cum ab alijs morbis, tum uel maxime à pleuresi hoc beneficio hominem præseruari. Quòd si forte accidat ut aluus inobediētior sit, passulas ante cibū bene maturas hyeme atq; alio tempore

Excremētorū purgatio.

Quibus reb. aluus stricta emolliēda sit.

Passulæ.

tempore cum saccharo præsertim exesas, magno futuras auxilio arbitramur: quæ (ut antea dictum est) uentriculo etiam & hepati amicæ nimirũ sunt. Sunt & alij fructus, sed minus salubres, quibus per æstatem & autumnum uescare, de quibus abundè supra dictum est, ut Mora, Pruna, Melones, Ficus & uuæ bene maturæ: qui ante cibum sumpti aluum mollire nati sunt Accedunt & fructus stiptici post cibũ sumpti, ut Pyra, Cotonea: de quibus satis abundeq; supra dissertum est, tum Mespila & alia id genus cibũ comprimentia: quin etiam Beta uel Spinachia ante cibum iuuerit uerno præsertim tempore, quo herbarum uis plurimum ualet. Antiqui magnis præconijs Maluam extulêre, cuius & hoc peculiare munus est (si uocabuli rationem quærimus) ut aluum molliat: Quòd si hæc non suffecerint, ad Mercurialis auxilium unà cum his ipsis, uel solam confugiendum est. quod si forte humorum repletio acciderit, per inediam seu diætam tentandũ est an resolui ualeãt. Nanq; abstinentia (ut Gal. ait) est unus euacuationis modus. Et Damascenus inquit, si per Diætam curare potueris, omnia prospera succedent. Si uerò in tantũ creuerint, quòd diæta satisfacere haud posßit, educendi humores pharmacis leuioribus sunt, duabus potisßimum anni partibus, uere scilicet & autumno. Congrua uerò pharmaca æstate Caßiam fistulam uel sy-

Beta.

Malua.

Mercurialis.

Diæta.

Humorũ purgatio quãdo & cum q̃bus fienda.

rupum rosatum solutiuum: Vere autem & autumno Rhabarbarum, Agaricum, ac Senam: tum Electuaria cognita, ut lenitiuum, Diachatoliconē, Diasebesten: bene concocta tamen prius (ni furiosa aut uenenosa sit) et præparata materia cum ijs quæ genus præsentis ac dominantis humoris respiciunt, laudamus. Agarici uerò & Rhabarbari aut Senæ calor & siccitas, permistione refrigerantium & humectantium, qualia sunt Pruna & Myxa seu Sebestena & flores cordiales, mitigari & tolli potest: cum quibus ob stomachi imbecillitatem non nihil anisi uel cinnamomi addendum, Et si opus foret in magno caumate pharmacum sumere, tunc cum aquis uel potius decoctis oxalidis seu acetosæ, Endiuiæ, Borraginis, Violarum, Cichorij, Lupulorum ac Passularum ebibatur, prout expediens fuerit, periti etiam medici consilio. Cæterum nullum eorum quæ dicta sunt aut aliorum sumi admodum copiose debebit. Siquidem nōnulli (ait Galenus) in præsens gaudēt, si copiosius desederint: uerùm quanto magis sunt uacuati, tantò his uenter sequentibus diebus magis adstringitur: id quod uerissimum esse præter rationem etiam, quotidiana ferè experientia uidemus: qua de re præstat in talibus oleo per inferna infuso, aut re alia leniente, aluum ducere. Sed hoc Germanis ut plurimum ægrè quis persuadeat, qui per os malunt remedia sumere, tantus eos

5. de Tuenda.

Aluū post solutionē adstringi.

bus eos ea in re tenet pudor.

QVoniam autem ſani maximam ſomni curam habere debent, ne diminutus, neúe ſuperfluus, ſed temperatus exiſtat, quo eius ipſius percipiantur commoda, & uigiliarum fugiantur incommoda: idcirco nõnulla de ſomno & uigilijs admonere decreuimus. quorũ illud apertiſsimũ ſit, ne modum excedant. Vtraq; enim ſupra modum facta (teſte Hippocrate) impedimẽta afferunt. Nimius etenim ſomnus cum pluri humore, tum ſuperfluitatum omnium præter ſudorem retentione, grauat atq; debilitat ac ueluti elixat et etiam ſenſus omnes obtenebrat inſtar plurimi cineris operientis ignem extinguentisq́;: ita ut Auicenna eum ipſum obeſſe animæ pronuntiarit. è contra moderatus à cibo ſomnus corpus uniuerſum humectum reddit, huiusq; penitiſsimas quasq́; partes irrorare creditur, facultatesq; noſtras exuſcitare, ac ſenſoria innouata redintegrare, naturalemq; unà ſpiritum, uitalemq́;, et animalem, ac ueluti denuo corpus totum reficere. Ante cibum exiccandi uim præſtat, corporisq; noſtri madorem omnem depaſcitur, interius ſe agente calore: Nihil enim aliud eſt ſomnus quam ſenſuum detentio ſuauior quædã, calorisq; ad interna reuocatio: isq; ſi alimẽtum quod ſatis ſit appoſitum ſibi offenderit, conficit hoc, inq; uniuerſum corpus diſtribuit, idemq; præſtat, crudi-

Somnus.

2. Aph. 3.

Nimius.

Moderatus.

Ante cibũ

Quid ſit ſomnus.

ores aliquos atq; incoctos humores nactus: Sic porrò fit, ut ad hunc modum somni cibum præcedētes commendentur. nullo uerò reperto hi alimento, familiares naturalesq; humores inuadunt, hosq; ipsos absumunt. Superfluæ item uigiliæ omnes uirtutes & principes uitæ functiones impediunt, quòd natiuum calorem (ut Auerrois inquit) refrigerāt instar ignis qui nimio motu difflatur: Tum uerò spiritum resoluunt, & maxime debilitant cerebrum ac plurimo uapore oppletum reddunt. Temperatus uerò somnus (ut antea dictum) uitalem uim roborat, et uirtutem naturalem potentem efficit suas perficiendi operationes, quarū potißima, cibi concoctio est: quinetiam uirtutem animalem requiescere facit, debilitatemq; è studijs & laboribus cōtingentem remouet. Ambiget uerò quis de somni mensura, an tanta esse debeat, quantam ab Hippocrate cōstitutam legimus: quippe qui somnum laudabilem & naturalem eum pronuntiat, qui noctē nō effugiat, & diem nō impediat. Qui ueterum mos esse uidetur si Homero credimus qui hominum mores & studia diligenter conscripsit. inclinato enim sole, facit hominem ab opere cessare: exorto autem, ad obeūda munera excitare bona ex parte uidetur: Vt totam noctem dormiendum, diem autem uigilandum esse putarit: Nec ab re alibi uentres hyeme & uere calidißimos & somnos lōgißimos esse dixit Hippocra-

Vigiliæ superfluæ.

Sōni mensura.

1. aph. 16.

pocrates. Inter diurnas uerò somni horas minus malum esse matutinum tempus usq; ad tertiam diei horam, in Præsagijs enunciauit. Sed quia cõsuetudinis ratio maxima habẽda est, ut idem Hipp. alibi innuit, idcirco hyeme noctes integras dormiendas non esse arbitror. Octo nanq; horæ ætati & communi cõsuetudini quorum scribimus, satis superq; fuerint, nisi quis imbecillam ualde concoquendi uim in uentriculo nactus sit. Aestate uerò æqualẽ nocti somnum laudamus, quoniam breuiores sint noctes: quinetiam spirituum dissolutionem & siccitatem per somni mensuram largiorem compensasse iuuerit, ut matutinis horis ac etiam meridie si opus sit, non nihil somni acceptasse præsto sit: quanquam meridianum somnum euitasse, nisi forte maxima obstet cõsuetudo, ac præsidium ex eo persentiscas, rectius est: quòd humectãtes morbos & humorum defluxum pariat, corrumpat colorem, inflet splenem, neruos laxet, pigritiam generet, appetitum debilitet, ad abscessusq; & febres præparet. Sed, ut diximus, tantam uim habet cõsuetudo, ut in naturam transeat: & quemadmodum ex sapientum testimonio, sunt homines qui prauos cibos edere consueuerunt, nec obsunt illis: ita de somno censendum est, præsertim quando uiget necessitas, quia uigilatum antea sit, ac spiritus calore & labore mentis uel corporis, magnopere dissoluti existant:

2. Præ. II

Somni spatium.

Meridianus somnus.

Consuetudinis uis.

ſtant: quippe qui inſtaurationem quærentes, ad interna ſe recipiant: Vnde relictis ſenſibus, contingit ſomnus. Quid enim aliud eſt ſomnus quàm ſenſuum uinculum quo requieſcunt, unde quies nominatur? Attamen hortor, ut æſtiuo præſertim tempore, una ad minus poſt prandium elapſa hora, omni cogitatione & cura uacuus, aut leuis rei cuiuſpiam & facilis lectione recreatus, ſedeas: & abſq; ſomno quieſcas. Hæc enim requies cum plurimis non minus atq; ſomnus, imò fortaſſe magis conferre ſolet, quia commoda abſq; incommodis afferat: colligũtur enim ſpiritus, & laxata mentis cogitatione, admodum refocillantur: Quòd ſi coëgerit ſomnus, & tanq̃ fur inuolauerit, (hoc enim eum epitheto ſapientes Græci ſomnum appellare non dubitant) capite erecto, thalamiq; occluſis feneſtris, per unius horæ ſpatium dormies. Illud uerò diligentiſsime obſeruandum eſt, ne illicò poſt cœnam dormias: ſed inter cœnam & ſomnum conueniens interuallum ad minus horæ unius cum dimidia intercedat. Expectandum nanq; eſt donec cibus à ſuperiore parte uentriculi ad inferiorem deſcẽdat: quod ut citius & facilius fiat, poſt cœnam leuiter ambulandũ eſt: Sic enim fiet ut ſomnus q̃tior et cõtinuatior ſit, et cerebrũ à uaporibus q aſcẽdere ſolent quũ in ore uentriculi diutius moratur cibus, lõgè minus grauatum ſit. Decubitus uerò ſi lõgiuſcula

Quid ſomnus.

Aeſtate ut fallendus ſomnus:

Non illicò à cœna dormiendum.

poſt

post cœnam mora fuerit, tum ambulatio iuuerit ita ut cibus ad uentriculi partem imam deuenerit, super sinistrum latus fiet: quoniam hepar super uentriculum hoc in situ melius adiacet, & coctioni præsto nimirum est. Super uentrem item dormire optimũ est, quoniam situs hic calorem continet naturalem, quo cibus concoquitur. Quòd si forte priusquã cibus de ore uentriculi descendat, aliquo casu dormiendum sit, primo super dextrum latus cubandum fuerit, donec cibus à superiori parte descenderit: (os namq; uentriculi in sinistra locatum est parte) tunc enim ad sinistrum aut super uentrem uoluendum est corpus, ut concoqui in parte carnosiore ac calidiore, nõ absq; nominatis præsidijs, facile poßit. Supinus autem uitandus est situs, quoniam ad prauos morbos præparat, ut lethargiam, incubum, apoplexiam: nec sine causa: materias namq; ad posteriora & occiput hic situs inclinat: easq; ne per proprios exeant canales, uidelicet palatum & nares, prohibet. Posteaquã uerò conueniens somni mensura expleta est, fricationes ut supra diximus, primum tibijs, deinde brachijs, anteriori & posteriori parti corporis adhibẽdæ sunt, corpusq; induendum, & feces uesicæ, tum alui excrementa deponenda sunt, tum caput fricandum & pectendum, totumq; corpus extendendum est: oculiq;, si opus sit, rosacea & fœniculi aqua lauandi sunt, dentesq;

Qualis in somno decubitus habendus.

Quid à somno agẽdum.

dentesq; aliquo dentifricio abstergendi, tum aliquid masticĥes, aut galangæ bonæ, aut (si pituita magis infestet) radicis herbæ quàm Imperatoriã seu Astrantiam uocant, masticandum est: quia superfluas humiditates à capite extrahunt, capitiq; ac uẽtriculo sublime præsidium adferunt. Quinetiam post cœnam si forte dormiendũ citius fuerit, aut repletior sit uentriculus, aut debilior, ac præsertim humidiore cœlo, hæc masticasse contulerit, aut thuris albißimi granulum unum aut alterum deglutijsse. Sed de ijs hactenus. Nunc ad reliqua transeamus.

Masticatoria.

CVm uerò maxima corporis & animi connexio sit, ut sola imaginatione multas & uarias tum ingentes corporis mutationes, quinetiam mortem fieri uideamus, ad sanitatem seruandã bene compositum animum plurimum conferre putamus. Recte igitur in Canticis Auicẽna ad morbos euitandos maximam curam animi habẽdam esse notauit: quod ante ipsum Galenus pronuntiauit abstinendum esse ab intemperantia harum omnium animæ affectionũ, iræ et tristitiæ, furoris & timoris, inuidiæ et sollicitudinis: quia exterminant & mutant ab ea quæ secundum naturam est cõsistentia. Moderata uerò lætitia, cum ad omnes animi functiones perficiendas, tum uel maxime ad concoctionem celebrandam, ut tristitia ad tollendam, impenso auxilio est. à tristitia igitur

Animi accidentia.

Moderatio animi & cõstantia habenda.

Lætitia.

siue

siue desperatione, (nã spiritus tristis exiccat ossa) ca- Tristitia.
uendum est omnino, lætitiæq; Christianæ, (non Epi- Salomon
cureæ) incumbendum. Nam, ut Auicenna inquit, Læ- in Pro.
tandi frequentia disponit ad lætitiam, quam duo ma-
xima sequuntur commoda: Vnum est robur uirtutis
naturalis: tum spirituum regeneratio aßidua, & mi-
nima illorum dißolutio sequitur: Alterum autem est
eius ipsius spiritus dilatatio. Sensum præterea tempe- Sensuũ ꝓ
rate oblectare iuuat, ut uisum pulchritudine rerum: pria oble
auditum harmonia, odoratum suaui odore, qualis æ- ctatio.
state est aquæ rosaceæ odor: nõ dixi rosarum aut uio- Odorat9.
larum, quoniam sua hũmiditate replent caput uapo-
re: Hyeme uerò ligni aloës, quod cerebrum ac cor &
uiscera, tum sensus omnes confortat, mirificeq; læti-
ficat. A calidis uerò nimium & acutis odoribus cauẽ-
dum, quoniam ad cerebrum uapores mittunt. Gusta- Gustus.
tum uerò sapore medio, qualis est qui è sacch aro &
granatorum succo aut cotoneorũ per decoctionem
spißato conficitur: aut simili temperato, nec exceden-
te qualitate infesto.

TActus autem delectatio & uoluptas per quã Tactus.
mediocris esse debet: etenim dum excedit, spi-
ritum & calorem innatum supra modum resoluit, hu-
midumq; radicale seu naturale quo natiuus alitur
calor, exiccat: unde morbi, ne dicam mors, eam ob
causam, citius quàm ferat natura, accidunt. Quam-
obrem

Coitꝰ magna nocumenta — obrem cum in coitu maxima ſpirituum reſolutio fiat, ab illius exceſſu magnopere (præſertim literarum ſtudioſis & macris) cauendum eſt: tametſi conſuetudinis (ut ſæpe dictum eſt) rationem habendam ducimus. Paulatim (ut Hippocrates ait) ex uno ad aliud transire licet, & non aliter: Vnde Galenus, & ante ipſum Ariſtoteles in Problematibus, naturæ infenſas mutationes repẽtinas affirmat, Dionyſiumq; pulſum regno, propter continentiam ægrotaſſe concludit, cum repente ex incontinenti factus eſſet continens.

2.aph.51. Cõſuetudinis uis.

Artis medicæ cap. 86.

Itaq; cum Galeno concludamus. Quòd Venereorum uſus concedi poteſt, ſi tantum interualli in eorũ uſu adhibeatur, ut neq; reſolutio aliqua ſentiatur, & ipſe ſeipſo homo quodammodo leuior factus, ac melius ſpirare uideatur. Illud uerò ex ratione & experientia addiderim, tutius eſſe rarò quam frequẽter coire: quoniam præter multa & magna incommoda quæ nimius affert coitus, illud maximum eſt, quòd cerebrum & cor debilitat, totumq; corpus exiccat: propterea quod de ſubſtãtia poſtremi alimenti euacuat: Sperma enim ut Ariſt. ait, eſt ultimum alimenti utilis: tum etiã, ut diximus, quod propter uoluptatẽ quæ maxima eſt, nimia ſpirituum & natiui caloris diſſolutio fit, & uentriculus præcipue læditur, ſicut eius opportuna abſtinentia iuuatur. Non ab re putauit Auicenna magis obeſſe, ſi modicum quid ſpermatis

Nimiæ Veneris incõmoda.

fluat

fluat per cōcubitum supra quā natura toleret, quàm si quadragies plus sanguinis promanauerit. Nam semen res est natiuo calori & humido conformior ac spiritualior quàm sanguis. Venus præterea siccis tēperamētis inimicißima est: nec non frigidis. innoxia uerò (moderato usu) ijs tantum est qui calidi sunt & humidi, tum uerò qui genitura naturaliter abundant. Galenus statum corporum eorum dicit esse peßimū, qui genitale semen copiosum calidūq; gignunt, quod eos ad expulsionem sui proritat: postquam & uētris os illis resoluitur, & ipsi toto corpore non solum re laxantur, imbecilliq; fiunt, sed etiam sicci, graciles, pallidi, cauisq; oculis cōspiciuntur. quibus ipse remedia affatim ibidem præscribit. Sed si quis calida impensè cibaria, & flatuosa, potensq; uinū ac multum deuitet ucnereasq; imaginationes et similes uoluptates fugiat, non facilè à Venere tentabitur: pariter si philosophiæ moralis sacrarumq; literarum studijs se dedat, & ocia penitus ablegct, pulchrarumq; mulierum, quantum fieri potest, consortia. Vsus etiam seminis salicis Amerinæ seu viticis, non parum modis omnibus confert. Si lumbi nimis sint calidi, ungantur hyoscyamino aut papauerino oleo & genitalia pariter: plumeus lectus ablegetur: Quidam aqua gelida uerenda macerant præsentaneo remedio. Qui Nimpheam 12. diebus bibunt, genitura et coitu priuātur.

Sed

Venus quibus innoxia.

De Tuen. sanit. 6.

Venerem ut quis deuitet.

Sed deniq; lauta copiosáq; cibaria dimittantur præter necessarium tuendæ sanitatis usum. Nam uenter, Pluma, Venus, laudem fugienda sequēti. Memini me aliquando legisse, referente Chrysostomo, Christum Dominum nostrum dum in terris ageret, ita parū comedisse ac bibisse, ut superfluum illud semen non generarit. Sed in hac re, ut in multis alijs, paucißimos illum habere imitatores puto, & si pleriq; in ore habeant, omnem Christi actionem, nostram esse instructionē, sed ad finem rei propositæ accedamus. Quū uerò natura appetens coitus est, non cogitatione, nec concitata extrinsecus, sed multitudine spermatis incitata, eligenda hora fuerit opportuna. Enimuerò postq̄ cibus concoctus est, non tamen fames adest, coëundum est: ut inde etiam somnus aut quies sequatur, quæ laßitudinem illam ex coitu contractā tollat, aut saltē leniat. Potius enim (si errandum est) super cibum, quam supra nimiam alimenti indigentiam (ut Galenus docet) peccandum est. melius enim (id est minus malum) est calefacto magis, quàm infrigidato: & pleno, quàm uacuo: & humecto potius corpore, quam exiccato uti Venereis. docuerat autem prius, temperiem in his eligendam esse: ut non super calefactum, non infrigidatum: non humectum, non siccatum: non repletum, non exinanitum sit corpus. Neq; hic eam Solonis legem habere locum uelim, qua cauerat,

Tempus coitus.

Loco qui supra.

uerat, cum longius abſtinerent, ut ter in mẽſe omnino congrederetur uir cum uxore: cum ſæpe ac multis uel ſemel nimium ſit: nec coitus res ſit neceſſaria ad indiuidui conſeruationem, ſed ſpeciei tantum. Sed Ethnico Soloni relinquatur ſua lex. Contingit ſtudioſis ſæpius ut pituitoſus ſuccus à capite in frigidũ natura uẽtriculum decurrat, quibus non difficile ſuccurritur, ſi mane aliquid medicaminis ſeu confectionis diatrion pipereon, nempe drachmam unam uel alteram, ſumpſerint. Sed & piper ſolum, præcipuè quod album eſt, comminutum, atq; aquæ immixtum, bibere ijs licet. uel zingiberis conditi parum, aut chebulum conditum ſummo mane ſumant.

Solonis lex explosa.

Vẽtriculo frigido ut ſuccurratur.

AErem, tametſi poſtremò deſcribimus qualis in conſeruanda ſanitate eligi debeat, eum tamen præcipuum nec alijs minus curandum ducimus: aſsiduè namque eum ipſum inſpirare neceſſe eſt, ut competens refrigerium cordi & ſpiritibus adferat: Hæc enim inter alias maxima homini neceſsitas eſt, ut uix momento temporis uiuere ualeat, niſi nouus ad cor refrigerandum aër adueniat. Optimum itaq;, hoc eſt, puriſsimum in pulmones trahere, omnibus iuxtà ſalubre eſt. Nam impurus aër, omni ætati aduerſatur. At uerò quæ ex calore, frigore, ſiccitate, humiditateq; diuerſitas aëris contingit, non perinde ſe ad omnes homines habet: ſed corporibus quæ optimo ſunt

Aër.

mo sunt temperamẽto, etiam optimè temperatus aër est saluberrimus. In quibus uerò aliqua exuperans qualitas dominatur, ijs utilißimus aër est, qui ei qualitati pari gradu aduersatur: mutatur enim temperamentum contraria uictus ratione: custoditur simili. Obseruandum igitur (qua fieri potest) ne in corrupto et fœtido nec turbato in aëre, tũ ualde frigido aut nimiũ calido nimisúe humido degas, aut flatibus uaporosis exposito, quales sunt qui de meridionali plaga ad nos perueniunt. Degendũ hyeme in loco aprico uersus orientem exposito: semper tamen à Solis radijs, meridie præsertim, uitandum est caput: quoniam præterquàm quòd caput calefaciunt, materias etiam ad ipsum trahũt: quamobrem grauitatis nonnunquam & fluxus sanguinis narium causa sunt. Magis autem Lunares radij præcipue cum dormitur, fugiendi sunt. Prauos etenim morbos efficiunt, propterea quòd Luna mouet humores. Pariter nocturnum aërem fugiendum censemus, quoniam Sol uitæ dator à nostro disceßit Hemisphærio. Quòd si forte hyeme turbatus (qui animam ut inquit Auicenna tristificat) & caliginosus sit aër, aliqua (si non ex omni datum sit) parte compensandus est: quod fiet si domi aut operto loco cumplusculas diei horas traxeris: tũ uerò thalamum in quo degis, laudabilium lignorum exustione calfacias, uel tum iuniperi aut ligni aloes suffi=

Aër ut uariandus.

Hyemis habitatio.

suffitū adhibeas. Aestate uerò temperatior locus eligendus est, cuius fenestræ uersus Septentrionalem plagam sitæ in propatulo sint: & si opus est, aqua rosacea & aceto rorandus est thalamus, præsertim cū fœtor, aut aliàs fortasse malus uapor fusus in aëre sit. Auicenna montanum aërem æstate laudat, & superiorem domus partem nocte, inferiorem die habitandam censet. Habitationem Aristoteles elegit altam ad meridiem orientemq; spectantem, sub aëre subtili, nec humido, nec frigido. Et Plato longæuos in altißimis atq; temperatis reperit regionibus. Illud uerò sciendum est, aërem sublimiori parte ubi à radijs Solis reflexis non incalescit, frigidum esse: & quo altior est, eò frigidior. Ob id habitare medijs in domibus hyeme, sublimibus in æstate, optimum est. Cauēdum inter reliqua (quod ad exercitium spectat etiam) ne dum incalueris, te uēto aut gelido aëri exponas: quòd huiuscemodi mutationes naturam plurimum lædunt, frigusq; cum meatus obstruendo humorum refrigerium & uaporum difflationem impedit, tum innato calori, cerebroq; potißimum & neruis officit. In uniuersum autem Hippocratis sententia præ oculis habenda est, cuius uerba citasse non piguit: dit enim plurimum atq; repentè euacuare, uel replere, uel calefacere, uel refrigerare, siue quouis alio modo corpus mouere, periculosum: quoniā om= ni=

Aestatis habitatio.

Aëris electio.

Repentinam omnem mutationē esse fugiendā.

1. Aph. 51

Ne quid nimis.

ne nimis est naturæ inimicum: Sed quod paulatim fit, tutum est, tum aliàs, tum cum ab altero ad alterum transitus fit. Deniq; cum magnus in aëre existit ardor, danda maior opera est, uti in frigido aëre degatur, tum & cibis qui & humectent & refrigerẽt uescendum, & in uniuersum regimine frigido & humido ad calliditatem et siccitatem aëris frenandas utere: sicut dum frigida & humida inualescit hyems, calidiorem & sicciorem uictum adhibere, utilißimum est. Exiccatiuum autem regimen primo uere potißimum, autumno autem humectatiuũ, laudatur. Aestate uerò & autumno fugienda exiccatio est. Conuenienti autem regimine tempori æstiuo, & in fine ueris & principio autumni utendum: at principio ueris & fine autumni, simile regimen hyemali esse debet.

Nocenti aëri cum cõtrarijs resistẽdũ.

Vict9 qualitas ut uarianda.

Coronidis tandem uice memineris amice & candide lector, optime dictum esse illud, cibis haud satiari, impigrum esse ad laborem, genitale semen conseruare, res esse longè saluberrimas: atque Aristotelem in Problematis, Hippocratẽ imitatum, uniuersam bonæ ualetudinis rationem in cibi ac potus parcitatem, & laboris mediocritatem, referre. Cum autem etiam propter peccata ueniant aduersa, non obliuiscamur in nostra nos legitima uocatione seu uitæ genere, Deo patri nostro approbare: atque abnegata impietate, & mundanis concupiscentijs, sobriè,

Summa salubris uictus.

Sect. 1. prob. 47. 6. Epid. par. 4. Aph. 20.

Vt Christianè uiuendum.

sobriè, iusteq;, & piè uiuamus in præsenti sæculo, ex- Paul. ad
pectantes beatam illam spem, & illustrationem glo Tit. 2.
riæ magni Dei, & seruatoris nostri IESV CHRI
STI, qui dedit semetipsum pro nobis, ut redimeret
nos ab omni iniquitate, & purificaret sibi
ipsi populum peculiarem, se cta
torem bonorum ope
rum.

FINIS.

Errata, sic corriges.

Pag.26.2.*minutas* 32.25.*imbecillũ* 36.2. Reg.acut.10 *ibidem*.20.*modus* 37.15 *præter modũ* 40.18.*faciunt,illud* 41. 10.*solet* 44.21.*exercitatiora*.

BASILEÆ PER HENRI-
CHVM PETRI, MEN-
SE MARTIO, AN-
NO M. D. L V.

